

Приложение к ООП  
НОО,  
МБОУ СОШ № 138  
(утверждена приказом  
от 01.09.2023 №184/Зод)

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Движение – это жизнь!»  
для 1 - 4 классов**

## Содержание

1.	Содержание учебного курса внеурочной деятельности	3
2.	Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности	6
3.	Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов внеурочной деятельности	11

## 1. Содержание учебного курса внеурочной деятельности

### Модуль "Фитнес-аэробика"

#### Знания о фитнес-аэробике.

История развития фитнеса и фитнес - аэробики (как молодого вида спорта) в России. Классификация видов фитнес - аэробики, современные тенденции ее развития. Требования безопасности при организации занятий фитнес - аэробикой в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес - аэробикой.

#### Способы самостоятельной деятельности.

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес - аэробикой. Подбор упражнений фитнес - аэробики, определение последовательности их выполнения. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий фитнес - аэробикой. Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес - аэробикой. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся в фитнес-аэробике.

#### Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес - аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.

*Классическая аэробика:* базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним; выполнение комбинации классической аэробики.

*Степ-аэробика:* базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов степ - аэробики с музыкальным сопровождением и без него.

#### Хореографическая и музыкальная подготовка.

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

## **Модуль "Легкая атлетика".**

### Знания о легкой атлетике.

Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания). Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике. Словарь терминов и определений по легкой атлетике. Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа. Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой. Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности. Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики.

### Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики. Режим дня юного легкоатлета. Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

### Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале): игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры; беговые эстафеты; сочетание беговых и прыжковых дисциплин; сочетание беговых видов и видов метаний; сочетание прыжков и метаний; сочетание бега, прыжков и метаний. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний. Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний. Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике. Участие в соревновательной деятельности.

## **Модуль "Лапта".**

### Знания о лапте.

История зарождения лапты. Современное состояние лапты в Российской Федерации. Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре. Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.

### Способы самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения. Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой. Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту.

### Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости). Подвижные игры с элементами лапты: "Поймай лису", "Баскетбол с теннисным мячом", "Перестрелки" и другие. Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту. Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в лапту. Участие в соревновательной деятельности.

## **Модуль "Футбол для всех"**

### Знания о футболе.

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста различного амплуа. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Способы самостоятельной деятельности. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул. Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

### Физическое совершенствование.

Общеразвивающие физические упражнения: комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста. Основные термины футбола. Приобретение двигательных навыков и технических навыков игры в

футбол. Подвижные игры (без мяча и с мячом): "Пятнашки" ("салки"), "Спиной к финишу", "Собачки", "Собачки в квадрате", "Бой петухов", "Мяч в стенку", "Передачи мяча с перебежками", "Передачи мяча капитану", "Точный удар", "Футбольный слалом", "Кто быстрее?", "Нападающие тройки", "Быстрее к флажку", "Самый меткий", "Охотники за мячами", "Ловцы игрока без мяча", "Всадники", "Квадрат с водящими", "Футбол крабов", "В одни ворота", "Взять крепость", "Быстрый танец", "Бросок мяча ступнями", "Разорви цепь", "Обгони мяч", "Вызов номеров", "Только своему", "Салки в тройках", "Верни мяч головой капитану", "Отбери мяч" и другие.

#### Базовые двигательные навыки, элементы и технические приемы футбола.

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).

#### Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.

*Индивидуальные технические действия.*

*Удары по мячу:* внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полуполета.

*Остановка мяча:* внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.

*Ведение мяча.* Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча.

*Обманные движения (финты):* "уходом", "уходом с ложным замахом на удар", "проброс мяча мимо соперника".

*Отбор мяча:* запрещенные приемы при отборе мяча. Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.

*Техника игры вратаря.* Стойка вратаря. Ловля катящегося и низколетающего мяча, полувысокого мяча, ловля мяча в прыжке. Ловля высоколетающего, полувысокого, летящего в стороне мяча. Отбивание катящегося и низколетающего в стороне мяча в выпаде. Отбивание мяча ладонями, кулаком или кулаками. Введение мяча в игру. Вбрасывание мяча из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук.

*Тактика игры и обороны:* индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. Техника выполнения открывания, отвлечения соперника. Техника выполнения приема "маневрирование". Передачи мяча и их предназначение. Способы передачи мяча. Удары по воротам. Групповые тактические действия в атаке и обороне. Действия против соперника без мяча и с мячом. Тактика игры вратаря: выбор места в воротах. Упражнения для разучивания приемов игры на выходах. Введение мяча в игру. Руководство действиями партнеров в обороне. Участие вратаря в атакующих действиях партнеров. Учебные игры в футбол по упрощенным правилам.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности**

### **Модуль "Фитнес-аэробика"**

#### **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;
- готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики.

#### **Метапредметные результаты:**

- 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 свое мнение;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;
- способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки.

#### **Предметные результаты:**

- знания истории развития фитнес-аэробики в мире и России;
- представления о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- навыки безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещения соревнований по фитнес-аэробике, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой;
- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;
- способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;
- выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;
- знание последовательности выполнения упражнений фитнес-аэробики;
- умение сочетать маршевые и лифтовые элементы, основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;
- умение выполнять комплексы на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;
- знание основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза), формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;
- владение терминологией из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

#### **Модуля "Легкая атлетика"**

##### **Личностные результаты:**

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, чемпионатах Европы и Олимпийских играх;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;



- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;
- проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ 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;
- способность организации самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий видами легкой атлетики;
- способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики;

- сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях, простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетикой;
- сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни, личной гигиены при занятиях легкой атлетикой;
- умение составлять и выполнять самостоятельно простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики;
- способность выполнять технические элементы легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);
- умение организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты с элементами легкой атлетики во время активного отдыха и каникул;
- умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой, особенно в беговых видах;
- способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

## **Модуля "Лапта"**

### **Личностные результаты:**

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития лапты;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий лаптой;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии лаптой.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения занятий лоптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- знание правил проведения соревнований по лопте в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;
- освоение и демонстрация основных технических приемов в защите и нападении игры "лопта";
- умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно, при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лоптой;
- соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, правил подбора спортивной одежды и обуви для занятий по лопте;
- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий лоптой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- умение демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения для развития физических качеств, базовых технических приемов;
- участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, участие в соревнованиях по лопте;
- знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности игроков в лопту.

### **Модуль "Футбол для всех"**

#### **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.

#### **Метапредметные результаты:**

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

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол, определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;
- определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения;
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и другие);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- применение и изложение в доступной форме полученных знаний о физической культуре и футболе, грамотное использование понятийного аппарата;
- освоение правил поведения и безопасности во время занятий и соревнований по футболу;
- приобретение навыка правильно подбирать одежду и обувь для занятий и соревнований по футболу;
- приобретение важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол;
- овладение основными терминологическими понятиями спортивной игры;
- освоение некоторых навыков первичной технической подготовки футболиста (выполнение ударов по мячу ногами и головой, остановка мяча, ведение мяча и выполнение финтов, отбор мяча);
- знание о некоторых индивидуальных и групповых тактических действиях в атаке и в обороне;
- формирование общего представления о технике и тактике игры вратаря; применение во время игры в футбол всех основных технических элементов (техника перемещения, передача и ловля мяча).

**3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов внеурочной деятельности**

**1-2 класс**

№ п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Кол-во часов
<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b>			
1.	<u>Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки).</u> Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/</a>	1
2.	<u>Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики.</u>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/</a>	1
3.	<u>Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.</u> Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики.		1
4.	<u>Беговые эстафеты;</u> сочетание беговых и прыжковых дисциплин. Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/168960/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/168960/</a> .	1
5.	<u>Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе. Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики.</u> Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики.		1
6.	<u>Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.</u> Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики.		1
7.	<u>Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической</u>		1

	экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики. Режим дня юного легкоатлета. Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики.		
8.	<u>Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе. Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики.</u>		1
9.	<u>Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.</u> Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков во время активного отдыха.		1
10.	<u>Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.</u> Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике.		1
11.	<u>Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики,</u> построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний.		1
12.	<u>Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики,</u> построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний. Участие в соревновательной деятельности.		1
<b>Модуль "Фитнес-аэробика"</b>			
13.	<u>Комплекс общеразвивающих и корригирующих упражнений.</u> Комплекс упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/</a>	1
14.	<u>Требования безопасности при организации занятий фитнес - аэробикой в хореографическом зале. Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес - аэробики, акробатических</u>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/</a>	1

	<u>упражнений.</u>		
15.	<u>Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес - аэробикой. Классическая аэробика.</u>		1
16.	Выбор одежды и обуви для занятий фитнес – аэробикой. <u>Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий фитнес – аэробикой.</u> Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).		1
17.	<u>Подбор упражнений фитнес - аэробики, определение последовательности их выполнения.</u> Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений с музыкальным сопровождением; выполнение комбинации классической аэробики.		1
18.	<u>Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес - аэробикой.</u> Степ-аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов степ - аэробики с музыкальным сопровождением и без него.		1
19.	<u>Степ-аэробика:</u> базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов степ - аэробики с музыкальным сопровождением и без него.		1
20.	<u>Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха,</u>		1

	<u>чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.</u>		
21.	<u>Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер.</u>		1
<b>Модуль «Лапта»</b>			
22.	<u>История зарождения лапты. Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.</u> Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости).		1
23.	<u>Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.</u> Подвижные игры с элементами лапты: "Поймай лису", "Баскетбол с теннисным мячом", "Перестрелки" и другие.		1
24.	<u>Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту.</u>		1
25.	<u>Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика. Учебные игры в лапту.</u>		1
26.	<u>Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.</u>		1
<b>Модуль «Футбол для всех»</b>			
27.	<u>Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол</u> Общеразвивающие физические упражнения: комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста. Основные термины футбола		1
28.	<u>Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена.</u>		1



	<u>Подвижные игры</u> (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", "Футбольный слалом" (по выбору).		
29.	<u>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста различного амплуа. Подвижные игры</u> (без мяча и с мячом): «Кто быстрее?», "Нападающие тройки", "Быстрее к флажку", "Самый меткий", "Охотники за мячами", "Ловцы игрока без мяча", "Всадники", "Квадрат с водящими", "Футбол крабов", "В одни ворота", "Взять крепость".		1
30.	<u>Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул. Подвижные игры</u> (без мяча и с мячом): "Быстрый танец", "Бросок мяча ступнями", "Разорви цепь", "Обгони мяч", "Вызов номеров", "Только своему", "Салки в тройках", "Верни мяч головой капитану", "Отбери мяч".		1
31.	Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом. <i>Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча.</i> Упражнения для разучивания ведения мяча.		1
32.	<u>Обманные движения (финты):</u> "уходом", "уходом с ложным замахом на удар", "проброс мяча мимо соперника". <u>Отбор мяча:</u> запрещенные приемы при отборе мяча.		1
33.	<u>Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча. Отбивание мяча. Введение мяча в игру.</u> Вбрасывание мяча из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук.		1
34.	<u>Тактика игры и обороны:</u> индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. <u>Упражнения для разучивания приемов игры на выходах.</u> Введение мяча в игру. Руководство действиями партнеров в обороне. Участие вратаря в атакующих действиях партнеров. Учебные игры в футбол по		1

	упрощенным правилам.		
--	----------------------	--	--

### 3 -4 класс

№ п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Кол-во часов
<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b>			
1.	<u>Из истории возникновения и развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики (метания, спортивная ходьба).</u> Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания). Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/</a>	1
2.	<u>Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике.</u> Словарь терминов и определений по легкой атлетике.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/</a>	1
3.	Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа. <u>Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.</u> Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики.		1
4.	<u>Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой.</u> Беговые эстафеты; сочетание беговых и прыжковых дисциплин; сочетание беговых видов и видов метаний; сочетание прыжков и метаний; сочетание бега, прыжков и метаний.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/168960/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/168960/</a> .	1
5.	<u>Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе и на местности.</u> Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики. Беговые эстафеты; сочетание беговых и прыжковых дисциплин; сочетание беговых видов и видов метаний; сочетание прыжков и метаний; сочетание бега, прыжков и метаний.		1
6.	Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. <u>Способы</u>		1

	<u>самоконтроля за физической нагрузкой.</u> Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для обучения основам техники бега, прыжков и метаний.		
7.	<u>Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики. Режим дня юного легкоатлета.</u> Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для обучения основам техники бега, прыжков и метаний.		1
8.	Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, спортивном зале. <u>Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики.</u>		1
9.	<u>Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.</u> Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха.		1
10.	<u>Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках.</u> Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике.		1
11.	<u>Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний.</u>		1
12.	<u>Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний.</u> Участие в соревновательной деятельности.		1
<b>Модуль "Фитнес-аэробика"</b>			
13.	<u>История развития фитнеса и фитнес - аэробики (как молодого вида спорта) в России.</u>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesso">https://resh.edu.ru/subject/lesso</a>	1

	<u>Классификация видов фитнес - аэробики, современные тенденции ее развития. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Комплекс упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).</u>	<a href="n/4144/main/189768/">n/4144/main/189768/</a>	
14.	<u>Требования безопасности при организации занятий фитнес - аэробикой в хореографическом зале. Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес - аэробики, акробатических упражнений.</u>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/</a>	1
15.	<u>Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес - аэробикой. Классическая аэробика.</u>		1
16.	<u>Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).</u>		1
17.	<u>Подбор упражнений фитнес - аэробики, определение последовательности их выполнения. Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним; выполнение комбинации классической аэробики.</u>		1
18.	<u>Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес - аэробикой. Степ-аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов степ - аэробики с музыкальным сопровождением и без него.</u>		1
19.	<u>Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся в фитнес-аэробике. Степ-аэробика: базовые элементы без</u>		1

	смены лидирующей ноги (унилатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов степ - аэробики с музыкальным сопровождением и без него.		
20.	<u>Хореографическая подготовка</u> (базовые упражнения классического экзерсиса), <u>воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.</u>		1
21.	<u>Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие "Музыкальный квадрат".</u>		1
<b>Модуль «Лапта»</b>			
22.	<u>История зарождения лапты. Современное состояние лапты в Российской Федерации. Разновидности лапты.</u> Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре. Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости).		1
23.	<u>Подвижные игры и правила их проведения.</u> Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты. Подвижные игры с элементами лапты: "Поймай лису", "Баскетбол с теннисным мячом", "Перестрелки" и другие.		1
24.	<u>Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.</u> Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту.		1
25.	<u>Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.</u> Учебные игры в лапту. Малые		1

	(упрощенные) игры в лапту. Участие в соревновательной деятельности.		
26.	<u>Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.</u> <u>Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту.</u> Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в лапту. Участие в соревновательной деятельности.		1
<b>Модуль «Футбол для всех»</b>			
27.	<u>Техника безопасности во время занятий футболом.</u> <u>Правила игры в футбол.</u> <u>Физическая культура и спорт в России.</u> <u>Развитие футбола в России и за рубежом.</u> <u>Общеразвивающие физические упражнения: комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.</u> <u>Основные термины футбола.</u> <u>Приобретение двигательных навыков и технических навыков игры в футбол.</u>		1
28.	<u>Общее понятие о гигиене.</u> <u>Личная гигиена.</u> <u>Закаливание.</u> <u>Режим и питание спортсмена.</u> <u>Самоконтроль.</u> <u>Оказание первой медицинской помощи.</u> <u>Подвижные игры (без мяча и с мячом):</u> "Пятнашки" ("салки"), "Спиной к финишу", "Собачки", "Собачки в квадрате", "Бой петухов", "Мяч в стенку", "Передачи мяча с перебежками", "Передачи мяча капитану", "Точный удар", "Футбольный слалом" (по выбору).		1
29.	<u>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста различного амплуа.</u> <u>Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.</u> <u>Способы самостоятельной деятельности.</u> <u>Подвижные игры (без мяча и с мячом):</u> «Кто быстрее?», "Нападающие тройки", "Быстрее к флажку", "Самый меткий", "Охотники за мячами", "Ловцы игрока без мяча", "Всадники", "Квадрат с водящими", "Футбол крабов", "В одни ворота", "Взять крепость".		1

30.	<p><u>Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.</u></p> <p>Подвижные игры (без мяча и с мячом): "Быстрый танец", "Бросок мяча ступнями", "Разорви цепь", "Обгони мяч", "Вызов номеров", "Только своему", "Салки в тройках", "Верни мяч головой капитану", "Отбери мяч".</p>		1
31.	<p><u>Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе. Удары по мячу:</u> внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полулета. <u>Остановка мяча:</u> внутренней стороной стопы, подошвой, грудью. <u>Ведение мяча.</u> Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча.</p>		1
32.	<p><u>Обманные движения (финты):</u> "уходом", "уходом с ложным замахом на удар", "проброс мяча мимо соперника". <u>Отбор мяча:</u> запрещенные приемы при отборе мяча. <u>Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.</u></p>		1
33.	<p><u>Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча. Отбивание мяча. Введение мяча в игру.</u> Вбрасывание мяча из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук.</p>		1
34.	<p><u>Тактика игры и обороны:</u> индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. <u>Тактика игры вратаря:</u> выбор места в воротах. <u>Упражнения для разучивания приемов игры на выходах.</u> Введение мяча в игру. Руководство действиями партнеров в обороне. Участие вратаря в атакующих действиях партнеров. Учебные игры в футбол по упрощенным правилам.</p>		1

