

Приложение к Основной образовательной
программе начального общего образования.
Утверждено приказом директора МБОУ
СОШ № 11 с.Серебрянка от 29.08.2025 80/Д

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВЕЙКА»**

г.Нижний Тагил

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 полета.

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 низколетящего мяча, полувысокого мяча, ловля мяча в прыжке. Ловля высоколетящего, полувысокого, летящего в стороне мяча. Отбивание катящегося и низколетящего в стороне мяча в выпаде. Отбивание мяча ладонями, кулаком или кулаками. Введение мяча в игру. Вбрасывание мяча из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук.

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

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 |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Модуль «Лёгкая атлетика». | | | |
| 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. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/ | 1 |
| 2. | <u>Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики.</u> | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/ | 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. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/168960/ . | 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 экипировки) для занятий различными видами</u> | | 1 |

| | | | |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | <p><u>легкой атлетики. Режим дня юного легкоатлета.</u> Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики.</p> | | |
| 8. | <p><u>Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе. Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики.</u></p> | | 1 |
| 9. | <p><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.</p> | | 1 |
| 10. | <p><u>Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.</u> Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике.</p> | | 1 |
| 11. | <p><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></p> | | 1 |
| 12. | <p><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. Участие в соревновательной деятельности.</u></p> | | 1 |
| Модуль "Фитнес-аэробика" | | | |
| 13. | <p><u>Комплекс общеразвивающих и корригирующих упражнений.</u> Комплекс упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).</p> | <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/</p> | 1 |
| 14. | <p><u>Требования безопасности при организации занятий фитнес - аэробикой в хореографическом зале. Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес - аэробики, акробатических упражнений.</u></p> | <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/.</p> | 1 |

| | | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| 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, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки</u> | | 1 |

| | | | |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| | <u>и движений.</u> | | |
| 21. | <u>Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер.</u> | | 1 |
| Модуль «Лапта» | | | |
| 22. | <u>История зарождения лапты. 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).</u> | | 1 |
| 23. | <u>Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты. Подвижные игры с элементами лапты: "Поймай лису", "Баскетбол с теннисным мячом", "Перестрелки" и другие.</u> | | 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 |
| Модуль «Футбол для всех» | | | |
| 27. | <u>Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Общеразвивающие физические упражнения: комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста. Основные термины футбола</u> | | 1 |
| 28. | <u>Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Подвижные игры (без мяча и с мячом):</u> | | 1 |

| | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| | "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 (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. | <u>Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул. Подвижные игры (без мяча и с мячом):</u> "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. Упражнения для разучивания ведения мяча.</i> | | 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 |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Модуль «Лёгкая атлетика». | | | |
| 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. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/ | 1 |
| 2. | <u>Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике.</u> Словарь терминов и определений по легкой атлетике. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/ | 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. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/168960/ . | 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. Участие в соревновательной деятельности.</u> | | 1 |
| Модуль "Фитнес-аэробика" | | | |
| 13. | <u>История развития фитнеса и фитнес - аэробики (как молодого вида спорта) в России.</u> | https://resh.edu.ru/subject/lesso | 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> | n/4144/main/189768/ | |
| 14. | <u>Требования безопасности при организации занятий фитнес - аэробикой в хореографическом зале. Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес - аэробики, акробатических упражнений.</u> | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/ . | 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 |
| Модуль «Лапта» | | | |
| 22. | <u>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. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости).</u> | | 1 |
| 23. | <u>Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты. Подвижные игры с элементами лапты: "Поймай лису", "Баскетбол с теннисным мячом", "Перестрелки" и другие.</u> | | 1 |
| 24. | <u>Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения. 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. Малые</u> | | 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 |
| Модуль «Футбол для всех» | | | |
| 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</u> в зависимости от места проведения занятий. <u>Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола</u> во время активного отдыха и каникул.</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 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849410

Владелец Андреева Ирина Вячеславовна

Действителен с 01.09.2025 по 01.09.2026