

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МКОУ "Первомайский ЦО"**

Рекомендовано к принятию  
Педагогическим советом  
Протокол от 27.08.2024 г. №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Спортивный Горизонт»

**1-4 класс**

Составили учителя начальных классов:

Власкина Е.Ю.

Кабацкова Н.Н.

Лях О.П.

Пенкина М.А.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Спортивный Горизонт»

### 1 КЛАСС МОДУЛЬ «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»

#### Знания о танцевальном спорте (9 ч)

Роль и значение занятий танцевальным спортом

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом в хореографическом зале

Основные принципы исполнения танцев европейской (медленный вальс, квикстеп) и латиноамериканской (ча-ча-ча, джайв) программ танцевального спорта

Исполнения танца медленный вальс

Исполнения танца квикстеп

Исполнения танца ча-ча-ча

Исполнения танца джайв

Основы знаний музыкальной грамоты понятие: музыкальный квадрат

Основы знаний музыкальной грамоты понятие: музыкальная фраза

#### Способы самостоятельной деятельности (5 ч)

Выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом

Подбор базовых фигур в медленном вальсе

Подбор базовых фигур в квикстепе

Подбор базовых фигур в танце ча-ча-ча

Подбор базовых фигур в танце джайв

#### Физическое совершенствование (19 ч)

Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплексы корригирующих упражнений

Комплексы упражнений для развития физических качеств гибкости

Комплексы упражнений для развития физических качеств силы

Комплексы упражнений для развития физических качеств выносливости

Комплексы упражнений для развития физических качеств быстроты и координации

Изучение техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта

Изучение техники двигательных действий акробатических упражнений

Европейская программа танцевального спорта: сочетание элементов и танцевальных фигур без музыкального сопровождения и с ним

Европейская программа танцевального спорта: индивидуально и в паре

Европейская программа танцевального спорта: выполнение комбинаций танцев европейской программы

Латиноамериканская программа танцевального спорта: сочетание элементов и танцевальных фигур без музыкального сопровождения и с ним

Латиноамериканская программа танцевального спорта: индивидуально и в паре

Латиноамериканская программа танцевального спорта: выполнение комбинаций танцев латиноамериканской программы

Базовые упражнения классического экзерсиса

Эмоциональности и красоты движений

Музыкального слуха чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений

Основы музыкальной грамоты (музыкальный размер, понятие "Музыкальный квадрат")

Показ одного из танцев

#### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Модуль «Танцевальный спорт» (далее - модуль «Танцевальный спорт», модуль по

танцевальному спорту, танцевальный спорт) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании части рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», направленной на формирование общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (игровых и спортивных) с целью достижения результатов ФГОС НОО, с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Танцевальный спорт является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. В сочетании с другими видами физических упражнений танцевальный спорт и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности. Занятия танцевальным спортом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик танцевального спорта гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Целью изучения модуля «Танцевальный спорт» является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и положительных эмоций от занятий физической культурой, ориентация детей и молодежи на самостоятельные занятия физическими упражнениями, использование их в целях отдыха, досуга, самосовершенствования.

#### **Задачами изучения модуля «Танцевальный спорт» являются:**

формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и, в частности, танцевальным спортом;

формировать положительный эмоциональный отклик на занятия физической культурой и, в частности, танцевальным спортом; удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте;

сформировать двигательные умения и навыки, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями, техническими действиями сложнокоординационной направленности и приемами танцевального спорта, закрепить навыки правильной осанки;

формировать культуру движений и эстетическое восприятие, раскрыть творческий потенциал у обучающихся;

повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических способностей, формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, соответствующей танцевальному спорту;

укрепить и сохранить здоровье, совершенствовать телосложение, в том числе воспитывать личные потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

популяризовать танцевальный спорт среди детей и молодежи и вовлечь большее количество обучающихся в занятия танцевальным спортом;

воспитать нравственные и волевые качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в паре средствами танцевального спорта.

развить и сохранить положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям физической культурой и танцевальным спортом после обучения в школе, воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

#### **Место и роль модуля «Танцевальный спорт»**

Модуль «Танцевальный спорт» доступен для освоения всем обучающимся, и обеспечивает достижение следующих результатов ФГОС НОО: сформированность общих представлений о

физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Программное содержание модуля «Танцевальный спорт» может быть использовано в разделах «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по танцевальному спорту поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Танцевальный спорт» может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по танцевальному спорту с выбором различных элементов специальных физических упражнений, игр и (или) элементов игры, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций школьных спортивных клубов (рекомендуемый объем в 1 классе - 33 часа, во 2 - 4 классах - по 34 часа).

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

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание современного состояния развития танцевального спорта;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в паре и команде, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни;

наличие мотивации к творческому труду.

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

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях;

способность оценивать красоту движения и осанки.

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

навыки безопасного поведения во время занятий танцевальным спортом, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий танцевальным спортом;

навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

способность анализировать технику выполнения упражнений танцевального спорта и находить способы устранения ошибок;

знание основных принципов исполнения базовых фигур танцев европейской (медленный вальс, квикстеп) и латиноамериканской (ча-ча-ча, джайв) программ танцевального спорта;

навык исполнения базовых элементов и фигур танцев европейской и латиноамериканской программ танцевального спорта;

знание последовательности выполнения упражнений танцевального спорта;

умение сочетать фигуры и элементы европейской и латиноамериканской программ, основные движения при составлении комплекса танцевального спорта;

умение выполнять танцевальные комбинации на 8 - 16 - 32 счета танцевального спорта, с музыкальным сопровождением и без него;

знание основ музыкальной грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза), формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

владение терминологией из основных видов танцевального спорта и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

## **2 КЛАСС МОДУЛЬ «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»**

### **Знания о перетягивании каната (16 ч)**

История зарождения перетягивания каната.

История развития современного перетягивания в мире

История развития современного перетягивания в России

История развития современного перетягивания в своем регионе

Достижения национальной сборной команды страны по перетягиванию каната на чемпионатах мира

Размеры площадки для занятий перетягиванием каната

Оборудование для занятий перетягиванием каната

Состав команды по перетягиванию каната

Функции игроков в команде

Роль капитана команды

Команды и сигналы судьи

Современные правила соревнований по перетягиванию каната

Упражнения для перетягивания каната

Техника для перетягивания каната

Тактика для перетягивания каната

Режим дня при занятиях по перетягиванию каната

### **Способы самостоятельной деятельности (5 ч)**

Основы организации самостоятельных занятий перетягиванием каната

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке

Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях перетягиванием каната

Подбор общеразвивающих упражнений

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения

### **Физическое совершенствование (13 ч)**

Комплексы специальной разминки перед соревнованиями

Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки

Элементарные тактические действия: индивидуальные, стартовый рывок, раскачивание каната влево, вправо путем перемещения массы тела с одной ноги на другую

Элементарные тактические действия: групповые подводящие упражнения; шаг (бег) по прямой спиной вперед с сохранением одинаковой дистанции вдвоем, втроем и так далее прыжки в длину с места, запрыгивание на тумбы различной высоты с места

Элементарные тактические действия: командные

Перетягивание каната по основным правилам малыми составами (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5)

Перетягивание каната по основным правилам малыми составами (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5)

Эстафета

Подвижные игры

Учебные схватки в перетягивании каната

Учебные схватки в перетягивании каната

Участие в соревновательной деятельности

Организация школьных соревнований по перетягиванию каната

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Модуль «Перетягивание каната» (далее - модуль «Перетягивание каната», модуль по перетягиванию каната, перетягивание каната) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании

части рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», направленной на формирование общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (игровых и спортивных) с целью достижения результатов ФГОС НОО, с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Перетягивание каната - это современный командный силовой вид спорта, в котором надо уметь выстраивать отношения с ассистентами, судьями, тренерами, товарищами по команде и соперниками. Особым преимуществом для школьного спорта является возможность участвовать в соревновании одновременно мальчикам и девочкам в смешанном составе команд. Занятия перетягиванием каната для обучающихся мальчиков (подростков) и девочек (девушек) имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а при проведении занятий и соревнований на свежем воздухе, является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья и повышение уровня работоспособности детей.

Одним из преимуществ перетягивания каната является его доступность. При проведении учебной и внеклассной работы не требуется больших средств на приобретение оборудования и инвентаря.

Целью изучения модуля «Перетягивание каната» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом.

*Задачами изучения модуля «Перетягивание каната» являются:*

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития перетягивания каната в частности;

формирование общих представлений о перетягивании каната;

формирование образовательного фундамента;

формирование культуры движений;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества как с обучающимися своего пола, так и противоположного;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;

популяризация перетягивания каната среди подрастающего поколения;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

*Место и роль модуля «Перетягивание каната».*

Модуль «Перетягивание каната» доступен для освоения всем обучающимся, и обеспечивает достижение следующих результатов ФГОС НОО: сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Программное содержание модуля «Перетягивание каната» может быть использовано в разделах «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по перетягиванию каната поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участия в спортивных соревнованиях.

Дисциплины в перетягивании каната предусматривают соревнования не только мальчиков (юношей), но и девочки (девушки), также в смешанной команде. Смешанные состязания являются эксклюзивным преимуществом относительно других видов спорта, что особенно важно в школьных образовательных организациях.

Модуль «Перетягивание каната» может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по перетягиванию каната с выбором различных элементов специальных физических упражнений, игр и (или) элементов игры, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций школьных спортивных клубов (рекомендуемый объем в 1 классе - 33 часа, во 2 - 4 классах - по 34 часа).

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

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

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития перетягивания каната;

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 перетягиванием каната;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии перетягиванием каната.

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

способность самостоятельно определять цели своего обучения 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.

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

формирование представлений о значении перетягивания каната, как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

формирование знаний по истории возникновения перетягивания каната в дореволюционной России, СССР, Российской Федерации и мире;

формирование представлений об перетягивании каната и основных правилах соревнований, терминологии, составе команды, роли капитана команды и функциях членов в команде;

формирование навыков безопасного поведения во время занятий перетягиванием каната; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий перетягиванием каната;

формирование основ организации самостоятельных занятий перетягиванием каната со сверстниками; организации и проведения соревнований со сверстниками;

формирование способности выполнять технические элементы (приемы): подъем и захват каната, занятие предстартового и стартового положения, постановка ног при атаке и обороне, техника движения с канатом в атаке и обороне; подводящие упражнения и упражнения в облегченных условиях как средства ускорения освоения технических действий; подготовительные упражнения, как средства специальной физической подготовки обучающихся; упражнения, направленные на обучение технике перетягивания каната в целом, и упражнения, направленные на изучение отдельных элементов техники;

способность выполнять элементарные тактические приемы: индивидуально (стартовый рывок, раскачивание каната влево, вправо путем перемещения массы тела с одной ноги на другую); тактические действия в команде; подводящие упражнения; шаг (бег) по прямой спиной вперед с сохранением одинаковой дистанции вдвоем, втроем и так далее прыжки в длину с места, запрыгивание на тумбы различной высоты с места; перетягивание каната по основным правилам малыми составами (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5);

организация школьных соревнований по перетягиванию каната;

выполнение приемов подготовительных и ассистентских функций;

участие в учебных соревнованиях в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке; формирование умения определять уровень физической подготовленности;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

формирование способности анализировать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия в определении общей цели и путей ее достижения; формирование умения договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий перетягиванием каната;

формирование способности выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

### **3 КЛАСС МОДУЛЬ «ГОРОДОШНЫЙ СПОРТ»**

#### **Знания о городошном спорте (14 ч)**

История зарождения игры в городки и городошного спорта

Знаменитые исторические личности, игравшие в городки

История развития современного городошного спорта в мире, в России, в регионе

Легендарные отечественные и зарубежные городошники, тренеры

Достижения национальной сборной команды страны по городошному спорту на чемпионатах Европы, чемпионатах мира

Спортивные дисциплины (разновидности) городошного спорта

Размеры городошной площадки, допустимые размеры для игры в городки; инвентарь и оборудование для занятий городошным спортом

Городошные фигуры, их названия, последовательность и способы установки

Состав команды по городкам; функции игроков в команде; роль капитана команды

Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по городошному спорту.

Команды и сигналы судьи

Современные правила соревнований городошного спорта Словарь терминов и определений городошного спорта



Спортивные и физкультурные мероприятия по городошному спорту в школе

Упражнения, техника и тактика городошного спорта

Правила безопасного поведения во время занятий городошным спортом. Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по городошному спорту

Режим дня при занятиях городошным спортом. Правила личной гигиены во время занятий городошным спортом. Городошный спорт как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств

### **Способы самостоятельной деятельности (8 ч)**

Основы организации самостоятельных занятий городками

Комплексы для упражнений городошников общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия

Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке

Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой

Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях городошным спортом

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений городошника. Организация подвижных и иных игр с элементами городков со сверстниками в активной досуговой деятельности

Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения

### **Физическое совершенствование (12 ч)**

Комплексы специальной разминки перед соревнованиями

Подвижные игры без предметов и с предметами ("Прыжки по полоскам", "Караси и щуки", "Третий лишний", "Пустое место", "Белые медведи", "Борьба за мяч", "Перетягивание каната", "Вызов", "Гонка мячей по кругу", "Мяч среднему", "Круговая лапта", "Охотники и утки"), эстафеты с элементами городков

Эстафеты на развитие физических и специальных качеств. Комплексы специальных упражнений для формирования техники броска

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния

Подвижные игры специальной направленности: "Техника броска, разгон биты за счет работы ног, туловища и плечевого пояса", "Метание снарядов на дальность с сохранением техники броска", "Метание снарядов на точность"

Техника передвижения: шаги с толчковой ноги на опорную, с подъемом на носок, то же с поворотами в сторону опорной ноги. Бег - приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции, и различной скоростью

Повороты - толчком с правой на левую ногу, одновременным разворотом двух ног на носках, на скорость, на количество повторений с соблюдением равновесия. Разворот толчком правой ноги на левую, с остановкой после упора правым коленом под левое. Повороты - на двух ногах, прыжком, выпадом, на 90°, 180°

Техника броска биты: хват, замах, разгон, наведение биты на цель, выброс биты. Бросок биты с полукона, в нормальной, горизонтальной плоскости и обратной плоскостях

Выбивание одиночных городков на лицевой линии, на углах "города", на "марке" и внутри "города". Выбивание одиночных городков из пределов "пригорода". Выбивание комбинаций городков в пределах "города". Выбивание штрафного городка

Броски в цель с удлиненного и укороченного расстояния. Начало разгона биты опережающей работой ног. Разворот плечевого пояса во время наведения биты на цель. Супинация бросающей руки на протяжении всего броска

Элементарные тактические действия: индивидуальные, групповые и командные, тактические действия с учетом игровых амплуа в команде. Коллективное ведение игры в городошном спорте по упрощенным правилам

Учебные игры в городки. Участие в соревновательной деятельности

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Модуль «Городошный спорт» (далее - модуль «Городошный спорт», модуль по городошному спорту, городошный спорт) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании части рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», направленной на формирование общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (игровых и спортивных) с целью достижения результатов ФГОС НОО, с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Городошный спорт - традиционный для России вид спорта, который способствует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Игра в городки связана с ходьбой, наклонами, приседаниями, остановками, ускорениями, метанием биты. Игроку необходимо уметь удерживать равновесие во время выполнения разгона биты и наведения ее на цель, ориентироваться в пространстве, чувствовать ритм движения, сохранять необходимое положение звеньев биомеханической цепи за счет развития силовых качеств, обладать эластичным опорно-двигательным аппаратом, быть координированным и ловким.

Городошный спорт - игра, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку, преодолевать психологические трудности и сомнения в достижении цели, формируется определенный образ мышления, умение быстро и, главное, рационально реагировать на изменение игровой ситуации.

Занятия городошным спортом для детей имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения занимающихся на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей. Оздоровительная направленность занятий городошным спортом выражается в том, что заниматься им могут дети, имеющие ограничения по состоянию здоровья.

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

*Задачами изучения модуля «Городошный спорт» являются:*

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях городошным спортом;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития игры в городки и городошного спорта в частности;

формирование общих представлений о городошном спорте, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;

формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающего необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «городошный спорт»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к

учебному предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

популяризация городского спорта среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям городским спортом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

*Место и роль модуля «Городской спорт».*

Модуль «Городской спорт» доступен для освоения всем обучающимся, и обеспечивает достижение следующих результатов ФГОС НОО: сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Программное содержание модуля «Городской спорт» может быть использовано в разделах «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по городскому спорту поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО участия в спортивных соревнованиях.

Модуль «Городской спорт» может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по городскому спорту с выбором различных элементов специальных физических упражнений, игр и (или) элементов игры, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций школьных спортивных клубов (рекомендуемый объем в 1 классе - 33 часа, во 2 - 4 классах - по 34 часа).

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

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

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития городского спорта;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий городским спортом;

понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии городским спортом.

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

способность самостоятельно определять цели своего обучения средствами городского спорта 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.

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

формирование представлений о значении занятий городошным спортом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

формирование знаний по истории возникновения игры в городки, городошного спорта в дореволюционной России, СССР, Российской Федерации и мире;

формирование представлений об игре в городки и основных правилах игры, терминологии, составе команды, роли капитана команды и функциях игроков в команде;

формирование навыков безопасного поведения во время занятий городошным спортом, личной гигиены; соблюдение требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий городошным спортом;

формирование основ организации самостоятельных занятий городошным спортом со сверстниками;

организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами городошного спорта;

формирование способности выполнять технические элементы (приемы): бросок биты в площадь "города" с расстояния 3, 4, 5 метров, метание биты на дальность, попадание битой в вертикально стоящие городки, техника основного броска (основы техники хвата биты, техники выполнения замаха, разгона и наведения биты на цель); подводящие упражнения и упражнения в облегченных условиях как средства ускорения освоения технических действий; подготовительные упражнения, как средства специальной физической подготовки обучающихся; упражнения, направленные на обучение технике броска биты в целом, и упражнения, направленные на изучение элементов техники броска;

способность выполнять элементарные тактические комбинации: индивидуально (выбивание одиночных городков в "городе" и "пригороде", комбинаций из двух, трех городков, фигур); тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; подводящие игры с элементами игры в городки; основные правила игры в городки; игра в городки малыми составами (игра 2 x 2, 3 x 3); игра полными командами (4 x 4, 5 x 5); организация школьных соревнований по городошному спорту зимой и летом;

выполнение приемов подготовительных и ассистентских функций (постановка фигур, уборка бит и городков из ловушки и так далее);

участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке; формирование умения определять уровень физической подготовленности;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

формирование способности анализировать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия в определении общей цели и путей ее достижения; формирование умения договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий городошным спортом;

формирование способности выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

#### **4 КЛАСС МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

##### **Знания о спортивном туризме (9 ч)**

История зарождения спортивного туризма

Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации

Виды спортивного туризма

Основные понятия о туристских маршрутах

Основные понятия о дистанциях

Основные понятия о снаряжении

Правила безопасности в спортивном туризме

Режим дня при занятиях спортивным туризмом

Правила личной гигиены во время занятий спортивным туризмом

##### **Способы самостоятельной деятельности (9 ч)**

Подвижные игры и правила их проведения

Организация и проведение игр специальной направленности с элементами спортивного туризма

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности

Дневник самонаблюдения

Правила безопасного, правомерного поведения во время походов по спортивному туризму в качестве зрителя, болельщика

Правила безопасного, правомерного соревнований по спортивному туризму в качестве зрителя, болельщика

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий спортивным туризмом

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий спортивным туризмом

Тестирование уровня физической подготовленности юных туристов

##### **Физическое совершенствование (16 ч)**

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств быстроты

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств силы

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств скоростно-силовых качеств

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств ловкости

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств выносливости

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств гибкости

Подвижные игры с элементами спортивного туризма: «Поймай лису»

Подвижные игры с элементами спортивного туризма: «Собери рюкзак»

Подвижные игры с элементами спортивного туризма: «Эстафеты»

Подвижные игры с элементами спортивного туризма

Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике спортивного туризма

Учебные игры по спортивному туризму

Учебные игры по спортивному туризму

Прохождение отдельных этапов дистанции или маршрута

Прохождение отдельных этапов дистанции или маршрута

Участие в соревновательной деятельности

#### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Модуль «Спортивный туризм» (далее - модуль «Спортивный туризм», модуль по спортивному туризму, спортивный туризм) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании части рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», направленной на формирование общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (игровых и спортивных) с целью достижения результатов ФГОС НОО, с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Спортивный туризм является наиболее доступным и универсальным средством физического воспитания и способствует гармоничному развитию, укреплению здоровья и патриотического воспитания детей. В образовательном процессе средства спортивного туризма содействуют практическому закреплению знаний многих изучаемых предметов школьной программы, комплексному развитию у обучающихся всех физических качеств, комплексно влияют на органы и системы растущего организма ребенка, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

Спортивный туризм выделяется среди других командных видов спорта своей доступностью. При проведении учебной и внеурочной деятельности не требуются значительных средств на приобретение соответствующего снаряжения и инвентаря. Занятия спортивным туризмом можно организовать в смешанных группах мальчиков и девочек, как в зале, так и на открытом воздухе в условиях природной среды.

Целью изучения модуля «Спортивный туризм» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств спортивного туризма.

*Задачами изучения модуля "Спортивный туризм" являются:*

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма юных туристов, обеспечение безопасности занятий спортивным туризмом;

формирование общих представлений о спортивном туризме, его истории развития, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техникой туризма и приемами вида спорта «спортивный туризм»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективной деятельности и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура» средствами спортивного туризма;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

*Место и роль модуля "Спортивный туризм"*

Модуль "Спортивный туризм" доступен для освоения всем обучающимся, и обеспечивает достижение следующих результатов ФГОС НОО: сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Программное содержание модуля «Спортивный туризм» может быть использовано в разделах «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по спортивному туризму поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Спортивный туризм» может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по спортивному туризму с выбором различных элементов специальных физических упражнений, игр и (или) элементов игры, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций школьных спортивных клубов (рекомендуемый объем в 1 классе - 33 часа, во 2 - 4 классах - по 34 часа).

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

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

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории родного края и современного состояния развития спортивного туризма;

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 спортивным туризмом;

понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии спортивным туризмом.

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

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами спортивного туризма 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.

В результате изучения модуля «Спортивный туризм» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий спортивным туризмом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание правил проведения соревнований по спортивному туризму в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

освоение и демонстрация основных технических приемов в спортивном туризме;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно, при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий спортивным туризмом;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за туристским снаряжением и оборудованием, правил подбора одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий спортивным туризмом, 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 спортивному туризму;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности юных туристов.



# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 класс

№ Урок а	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы проведения
<b>Знания о танцевальном спорте (9 ч)</b>			
1	Роль и значение занятий танцевальным спортом	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Просмотр видео клипов
2	Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом в хореографическом зале	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Беседа по технике безопасности
3	Основные принципы исполнения танцев европейской (медленный вальс, квикстеп) и латиноамериканской (ча-ча-ча, джайв) программ танцевального спорта	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Показ танцев
4	Исполнения танца медленный вальс	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Разучивание танца
5	Исполнения танца квикстеп	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Разучивание танца
6	Исполнения танца ча-ча-ча	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Разучивание танца
7	Исполнения танца джайв	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Разучивание танца
8	Основы знаний музыкальной грамоты понятие: музыкальный квадрат	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Познавательная игра
9	Основы знаний музыкальной грамоты понятие: музыкальная фраза	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Познавательная игра
<b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b>			
10	Выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Консультация
11	Подбор базовых фигур в медленном вальсе	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Практическое занятие
12	Подбор базовых фигур в квикстепе	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Практическое занятие
13	Подбор базовых фигур в танце ча-ча-ча	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Практическое занятие
14	Подбор базовых фигур в танце джайв	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Практическое занятие
<b>Физическое совершенствование (19 ч)</b>			
15	Комплексы общеразвивающих упражнений	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Упражнения гимнастических упражнений
16	Комплексы корригирующих упражнений	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивные игры

17	Комплексы упражнений для развития физических качеств гибкости	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивно-оздоровительные упражнения
18	Комплексы упражнений для развития физических качеств силы	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Упражнения гимнастических упражнений
19	Комплексы упражнений для развития физических качеств выносливости	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Упражнения гимнастических упражнений
20	Комплексы упражнений для развития физических качеств быстроты и координации.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Игра «кто быстрее»
21	Изучение техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Практическое занятие
22	Изучение техники двигательных действий акробатических упражнений	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Практическое занятие
23	Европейская программа танцевального спорта: сочетание элементов и танцевальных фигур без музыкального сопровождения и с ним	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Практическое занятие
24	Европейская программа танцевального спорта: индивидуально и в паре	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Практическое занятие
25	Европейская программа танцевального спорта: выполнение комбинаций танцев европейской программы	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Практическое занятие
26	Латиноамериканская программа танцевального спорта: сочетание элементов и танцевальных фигур без музыкального сопровождения и с ним	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Практическое занятие
27	Латиноамериканская программа танцевального спорта: индивидуально и в паре	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Практическое занятие
28	Латиноамериканская программа танцевального спорта: выполнение комбинаций танцев латиноамериканской программы	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Практическое занятие
29	Базовые упражнения классического экзерсиса;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Упражнение на выносливость
30	Эмоциональности и красоты	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Эстафета

	движений		
31	Музыкального слуха чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Практическое занятие
32	Основы музыкальной грамоты (музыкальный размер, понятие "музыкальный квадрат")	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Беседа
33	Показ одного из танцев	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Практическое занятие

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 класс

№ Урок а	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы проведения
<b>Знания о перетягивании каната (16 ч)</b>			
1	История зарождения перетягивания каната	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Просмотр фильма
2	История развития современного перетягивания в мире	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивно-оздоровительные упражнения
3	История развития современного перетягивания в россии	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Упражнений для осанки
4	История развития современного перетягивания в своем регионе	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Беседа
5	Достижения национальной сборной команды страны по перетягиванию каната на чемпионатах мира	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Викторина
6	Размеры площадки для занятий перетягиванием каната	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Математические шарады
7	Оборудование для занятий перетягиванием каната	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Беседа по технике безопасности
8	Состав команды по перетягиванию каната	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Игра «кто быстрее»
9	Функции игроков в команде	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Строевые упражнения
10	Роль капитана команды	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Соревнования по строевым упражнениям
11	Команды и сигналы судьи	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивные игры
12	Современные правила соревнований по перетягиванию каната	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Марафонский бег
13	Упражнения для перетягивания каната	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Игра «пионербол»

14	Техника для перетягивания каната	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Игра в скакалки
15	Тактика для перетягивания каната	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Игра « кто дальше»
16	Режим дня при занятиях по перетягиванию каната	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Упражнения «березка», «мостик»
<b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b>			
17	Основы организации самостоятельных занятий перетягиванием каната	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Игра «зайчики»
18	Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Подтягивание
19	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях перетягиванием каната	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Эстафета
20	Подбор общеразвивающих упражнений	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Упражнение на выдержку
21	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Упражнение на выносливость
<b>Физическое совершенствование (13 ч)</b>			
22	Комплексы специальной разминки перед соревнованиями	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивные соревнования
23	Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Контроль дыхания
24	Элементарные тактические действия: индивидуальные, стартовый рывок, раскачивание каната влево, вправо путем перемещения массы тела с одной ноги на другую	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Определение пульса
25	Элементарные тактические действия: групповые подводящие упражнения; шаг (бег) по прямой спиной вперед с сохранением одинаковой дистанции вдвоем, втроем и так далее прыжки в длину с места, запрыгивание на тумбы различной высоты с места	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Эстафета
26	Элементарные тактические действия: командные	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Эстафета
27	Перетягивание каната по основным правилам малыми	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивные игры

	составами (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5)		
28	Перетягивание каната по основным правилам малыми составами (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5)	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Игра «кто быстрее»
29	Эстафета	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Строевые упражнения
30	Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Соревнования по строевым упражнениям
31	Учебные схватки в перетягивании каната	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивные игры
32	Учебные схватки в перетягивании каната	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Марафонский бег
33	Участие в соревновательной деятельности	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Игра «пионербол»
34	Организация школьных соревнований по перетягиванию каната	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Соревнования

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 класс

№ уро ка	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы проведения
<b>Знания о городошном спорте (14 ч)</b>			
1	История зарождения игры в городки и городошного спорта Знаменитые исторические личности, игравшие в городки	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Беседа
2	История развития современного городошного спорта в мире, в России, в регионе	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Игра «Слабое звено»
3	Легендарные отечественные и зарубежные городошники, тренеры	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Беседа
4	Достижения национальной сборной команды страны по городошному спорту на чемпионатах Европы, чемпионатах мира	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Упражнений для осанки
5	Спортивные дисциплины (разновидности) городошного спорта	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Беседа
6	Размеры городошной площадки, допустимые	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивные игры

	размеры для игры в городки; инвентарь и оборудование для занятий городошным спортом		
7	Городошные фигуры, их названия, последовательность и способы установки	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивные игры
8	Состав команды по городкам; функции игроков в команде; роль капитана команды	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Беседа
9	Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по городошному спорту. Команды и сигналы судьи	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивные игры
10	Современные правила соревнований городошного спорта Словарь терминов и определений городошного спорта	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Викторина
11	Спортивные и физкультурные мероприятия по городошному спорту в школе	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивно- оздоровительные упражнения
12	Упражнения, техника и тактика городошного спорта	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Эстафета
13	Правила безопасного поведения во время занятий городошным спортом. Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по городошному спорту	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Игра «Кто быстрее»
14	Режим дня при занятиях городошным спортом. Правила личной гигиены во время занятий городошным спортом. Городошный спорт как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Строевые упражнения
<b>Способы самостоятельной деятельности (8 ч)</b>			
15	Основы организации самостоятельных занятий городками	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Соревнования по строевым упражнениям
16	Комплексы для упражнений городошников общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивные игры
17	Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Марафонский бег
18	Первые внешние признаки	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Игра «Пионербол»

	утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой		
19	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях городошным спортом	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Игра в скакалки
20	Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений городошника. Организация подвижных и иных игр с элементами городков со сверстниками в активной досуговой деятельности	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Упражнения «Березка», «Мостик»
21	Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Отжимания
22	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Игра «Зайчики»
<b>Физическое совершенствование (12 ч)</b>			
23	Комплексы специальной разминки перед соревнованиями	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Подтягивание
24	Подвижные игры без предметов и с предметами ("Прыжки по полоскам", "Караси и щуки", "Третий лишний", "Пустое место", "Белые медведи", "Борьба за мяч", "Перетягивание каната", "Вызов", "Гонка мячей по кругу", "Мяч среднему", "Круговая лапта", "Охотники и утки"), эстафеты с элементами городков	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Подвижные игры без предметов и с предметами
25	Эстафеты на развитие физических и специальных качеств. Комплексы специальных упражнений для формирования техники броска	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Упражнение на выдержку
26	Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Упражнение на выносливость

27	Подвижные игры специальной направленности: "Техника броска, разгон биты за счет работы ног, туловища и плечевого пояса", "Метание снарядов на дальность с сохранением техники броска", "Метание снарядов на точность"	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Упражнения с обручем
28	Техника передвижения: шаги с толчковой ноги на опорную, с подъемом на носок, то же с поворотами в сторону опорной ноги. Бег - приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции, и различной скоростью	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивные соревнования
29	Повороты - толчком с правой на левую ногу, одновременным разворотом двух ног на носках, на скорость, на количество повторений с соблюдением равновесия. Разворот толчком правой ноги на левую, с остановкой после упора правым коленом под левое. Повороты - на двух ногах, прыжком, выпадом, на 90°, 180°	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Контроль дыхания
30	Техника броска биты: хват, замах, разгон, наведение биты на цель, выброс биты. Бросок биты с полукона, в нормальной, горизонтальной плоскости и обратной плоскостях	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Эстафета
31	Выбивание одиночных городков на лицевой линии, на углах "города", на "марке" и внутри "города". Выбивание одиночных городков из пределов "пригорода". Выбивание комбинаций городков в пределах "города". Выбивание штрафного городка	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивные соревнования
32	Броски в цель с удлиненного и укороченного расстояния.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Беседа по технике безопасности



	Начало разгона биты опережающей работой ног. Разворот плечевого пояса во время наведения биты на цель. Супинация бросающей руки на протяжении всего броска		
33	Элементарные тактические действия: индивидуальные, групповые и командные, тактические действия с учетом игровых амплуа в команде. Коллективное ведение игры в городошном спорте по упрощенным правилам	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивные игры
34	Учебные игры в городки. Участие в соревновательной деятельности	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Эстафета

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 класс

№ уро ка	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы проведения
<b>Знания о спортивном туризме (9 ч)</b>			
1	История зарождения спортивного туризма	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Беседа
2	Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Беседа
3	Виды спортивного туризма	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Викторина
4	Основные понятия о туристских маршрутах	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Просмотр фильма
5	Основные понятия о дистанциях	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Просмотр фильма
6	Основные понятия о снаряжении	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Викторина
7	Правила безопасности в спортивном туризме	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Беседа
8	Режим дня при занятиях спортивным туризмом	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Викторина
9	Правила личной гигиены во время занятий спортивным туризмом	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Просмотр фильма
<b>Способы самостоятельной деятельности (9 ч)</b>			

10	Подвижные игры и правила их проведения	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивные игры
11	Организация и проведение игр специальной направленности с элементами спортивного туризма	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивные игры
12	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивно-оздоровительные упражнения
13	Дневник самонаблюдения	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивно-оздоровительные упражнения
14	Правила безопасного, правомерного поведения во время походов по спортивному туризму в качестве зрителя, болельщика	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Беседа по технике безопасности
15	Правила безопасного, правомерного соревнований по спортивному туризму в качестве зрителя, болельщика	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Викторина
16	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий спортивным туризмом	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Соревнования по строевым упражнениям
17	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий спортивным туризмом	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Соревнования по строевым упражнениям
18	Тестирование уровня физической подготовленности юных туристов	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивно-оздоровительные упражнения
<b>Физическое совершенствование (16 ч)</b>			
19	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств быстроты	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Просмотр фильма
20	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств силы	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Беседа
21	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств скоростно-силовых качеств	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Упражнения с обручем
22	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Упражнения с обручем

	предметами для развития физических качеств ловкости		
23	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств выносливости	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Упражнения с обручем
24	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств гибкости	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Упражнения с обручем
25	Подвижные игры с элементами спортивного туризма: «Поймай лису»	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивные игры
26	Подвижные игры с элементами спортивного туризма: «Собери рюкзак»	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивные игры
27	Подвижные игры с элементами спортивного туризма: «Эстафеты»	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивные игры
28	Подвижные игры с элементами спортивного туризма	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивные игры
29	Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике спортивного туризма	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивно-оздоровительные упражнения
30	Учебные игры по спортивному туризму	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивные игры
31	Учебные игры по спортивному туризму	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Спортивные игры
32	Прохождение отдельных этапов дистанции или маршрута	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Упражнения с обручем
33	Прохождение отдельных этапов дистанции или маршрута	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Упражнения с обручем
34	Участие в соревновательной деятельности	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Упражнения с обручем

## **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

1. Приказ Минпросвещения России от 19.03.2024 №171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования».