

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ЮГО-ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 335

**Модульная программа третьего урока
физической культуры для 1-11 классов
общеобразовательных учреждений**



Программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений разработана коллективом в следующем составе: учителя физической культуры общеобразовательных учреждений г. Москвы (Бесполов Д.В., заслуженный учитель Российской Федерации, ГБОУ СОШ № 335; Бесполова А.В., Скуридина А.А., Барыбин О.В. – ГБОУ СОШ № 335; Кулешов А.В. – ГБОУ ЦО № 572 г. Москвы; Виноградов В.М. – НОУ Ломоносовская школа; Щеглова Н.В. – ГБОУ СОШ № 338, Дронов П.Ю. – ГБОУ СОШ № 1143), Дьякова Н.В. и Болгова А.Г. – заместители директора по учебной работе ГБОУ СОШ № 335 г. Москвы; Цандыков В.Э. – к.п.н., заместитель директора по организационно-методической работе ДООЦ «Юго-Восточный»; Иванов В.А. – к.п.н., заведующий кафедрой спортивных игр и гимнастики Московского государственного областного университета.

Программа разработана на основе десятилетнего опыта работы ГБОУ СОШ № 335

Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура».

Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений получила в 2011 г. Грант Москвы в сфере образования.

Оглавление

Пояснительная записка.....	4
Общая характеристика программы	6
Место программы в учебном плане по предмету «Физическая культура».....	7
Результаты освоения программы	7
Содержание модульной программы.....	10
Тематическое планирование (33 - 35 ч.)	40
Учебно-методическое обеспечение программы	50
Материально-техническое обеспечение программы.....	51

Пояснительная записка

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования,



утверждённые приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов введен третий час физической культуры.

Содержание образования по физической культуре с учётом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми образовательными учреждениями самостоятельно на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и примерных основных образовательных программ.

Программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений (далее – программа) разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету. При её составлении учитывалась главная цель развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и отвечающей потребностям современного общества.

Цель программы – формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, способной совершенствовать свойственные каждому человеку физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также активно использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни и укреплении собственного здоровья.

Реализации основной цели программы способствует решение следующих задач:

1. Укрепление физического здоровья, развитие основных физических качеств, закаливание организма.

2. Освоение знаний о физической культуре и спорте и их роли в формировании здорового образа жизни.

3. Формирование здорового образа жизни.

4. Формирование у обучающихся заинтересованности в уроке физической культуры, желания у «сидящего ученика» подняться со скамейки.

5. Развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия с другими обучающимися, а также общения с природой в процессе занятий физической культурой.

6. Формирование умения развивать свою личность в культурном плане путём приобретения знаний относительно национальных и местных традиций.

Актуальность программы обусловлена введением третьего часа физической культуры и необходимостью для педагогов, особенно молодых специалистов, в определении его содержания. Программа призвана помочь педагогам выбрать свой вариант уроков.

Новизна программы состоит в том, что каждый учитель может выбрать из нее подходящий модуль, т.е. тот модуль, которым он на данный момент владеет лучше и может применить его на третьем уроке физической культуры.

Использование программы будет способствовать профессиональному общению учителей г. Москвы и других регионов России, обмену опытом, нахождению новых интересных идей для уроков, и, тем самым, повышать не только педагогический уровень учителей, но и создавать условия, чтобы сделать занятия физической культуры более плодотворными, интересными, повысить интерес к занятиям, формирующим творческую активность и самостоятельность.

Модули программы были апробированы в ГБОУ СОШ № 335 г. Москвы. Мониторинг результатов внедрения программы, проведенный среди обучающихся, показал значительный рост интереса к физической культуре.

Опыт реализации программы рассматривался в рамках следующих мероприятий:

«Ярмарка педагогических идей», г. Москва, 2006 г.;

Международный конгресс учителей физической культуры, г. Петрозаводск, 2008 г.;

I интернет-марафон, г. Москва, 2008 г.;

Московский марафон учебных предметов, г. Москва, 2009 г., 2010 г., 2011 г.;

Общественная акция «Учителя года Москвы молодым учителям», г. Москва, 2010 г., 2011 г., 2012 г.;

Семинар для учителей физической культуры губернии Акерхюс, Норвегия, 2010 г.;

Открытый семинар для учителей физической культуры «Педагогический калейдоскоп на Юго-востоке», г. Москва, 2011 г.;

Всероссийский конгресс учителей физической культуры «Сохранение и укрепление здоровья обучающихся общеобразовательных учреждений средствами физической культуры и спорта» в рамках III Международного спортивного форума «Россия – спортивная держава», Саранск, 2011 г.

Общая характеристика программы

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Также физическая культура обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Человек создан для того, чтобы двигаться. Физическая культура должна заставить «сидящего ученика» почувствовать радость от сбрасывания с себя привычных ролей и выхода из рутинного существования, ощутить состояние активности в процессе раскрытия своих внутренних способностей в результате физического напряжения или занятия спортом. Вместе с этим обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от сознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времени года, а также определения своих возможностей.

Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая при этом такие черты характера как чувство товарищества и солидарность,

обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

Место программы в учебном плане по предмету «Физическая культура»

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объёма двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, на преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится 405 часов на ступени начального общего образования (из них 99 часов в 1 классе и по 102 часа во 2-4 классах), 525 часов на ступени основного общего образования (по 105 часов в 5-9 классах) и 210 часов на базовом уровне на ступени среднего (полного) общего образования (по 105 часов в 10 и 11 классах).

Программа рекомендуется для использования в рамках преподавания предмета «Физическая культура» из расчета 1 час в неделю. Общее количество часов в течение учебного года на реализацию программы составляет в 1 классе – 33 часа, в 2-4 классах – 34 часа, в 5-9 классах – 35 часов, в 10-11 классах – 35 часов.

Результаты освоения программы

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации

к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Таким образом, **интегрированными результатами программы является** воспитание такого ученика, который:

понимает моральные ценности российской культуры;

сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;

будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;

будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;



получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;

получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;

будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

Содержание модульной программы

Согласно методическим рекомендациям о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации (письмо Минобрнауки России от 8 октября 2010 г. № ИК-1494/19), предлагается программа для урока физической культуры, которая состоит из набора основных модулей, освоение которых направлено

на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников, укрепление их здоровья.

Модуль I. «Освоение пространства».

Включает в себя информационный и игровой элементы для постепенного и непрерывного освоения обучающимся пространства спортивного зала и спортивного стадиона. Знакомство с разметкой спортивного зала. Знакомство со специальной разметкой и ее освоение через подвижные интеллектуальные игры (система Виноградова В.М.). Знакомство со структурой спортивного стадиона и открытыми площадками, с элементами ориентирования на местности.

1. Знакомство с разметкой зала:

Движение по линиям. Класс делится на две группы, которые строятся в колонны. Одна группа находится под одним баскетбольным кольцом, другая – под другим. Начинают одновременно двигаться, держась за спины друг друга. У ведущего имеется карта, которая заранее выдана учителем. Задача – первым прийти в пункт назначения и обратно. Движения сопровождаются музыкой. Бег исключен.



«Салочки по линиям». Обучающиеся стоят на линиях разметки спортивного зала. Ведущий держит мяч, которым должен осалить игроков без мяча. Все участники двигаются только по линиям разметки. Нельзя бегать, бросать мяч. Возможно усложнение игры за счет добавления нескольких водящих.

2. Подвижные игры:

«Автомобили». На первом занятии обучающиеся делятся на две группы «Автомобили» и «Пассажиры». Автомобиль первый номер, пассажир – второй. Начинают движение по залу строго по линиям разметки, стараясь не сталкиваться, затем меняются местами. На следующем задании идёт вызов автомобиля и доставка пассажира до определённой станции. Станциями могут быть: «Маты», «Скамейки», «Мячи» и т. д. Возможна дальнейшая импровизация: появление специальных автомобилей, регулировщиков и т. д. В качестве домашнего задания может быть изготовление прав на вождение.

«Самолёты». Игра проводится в свободной форме, когда дети изображают летающие самолёты, стараются двигаться по залу, не сталкиваясь друг с другом.

«Весёлая десяточка». Обучающийся своими беговыми движениями «рисует» цифры от 1 до 10, что создаёт модель движения многих спортивных игр.

«Весёлая математика» (занятие по системе Виноградова В.М.). На основе особой разметки спортивного зала проводится система игр с дидактической направленностью (например, «Займи нужный ряд» и «Отгадай слово»), развивающих не только скорость, ловкость, укрепляющих зрение, но и такие качества как внимание, память и мышление.

Одним из условий проведения игр «Займи нужный ряд» и «Отгадай слово» является разметка спортивного зала, обозначенная яркими точками на полу на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. Ряды точек по лицевым линиям обозначены буквами (от А до Ж), а по боковым соответственно цифрами (от 1 до 8).

Предложенная разметка спортивного зала напоминает игровое поле для игры в морской бой. Буквы и цифры обозначены на стене, так что с любого места спортивного зала они хорошо видны. Каждая точка имеет своё кодовое название, к примеру, «5Ж» или «6Е». Существуют разные варианты игры, и преподаватель в зависимости от задач урока может использовать любой вариант.

«Элементы спортивного ориентирования». Составляется карта пришкольного участка, где отмечены контрольные пункты (далее – КП), которые на местности должны отыскать обучающиеся и получить отметку на них, пробежав КП в заданном порядке. Результат определяется по времени прохождения маршрута (рис. 1).

Темы уроков:

1. Знакомство с ориентированием на местности. Изучение карты условий, прохождение маршрута. Порядок назначения контролёров.

2. Одиночное прохождение маршрута:

- пройти с 1 по 10 пункт или с 10 по 1;
- сначала найти чётные номера, а затем нечётные; старт отдельный.

3. Групповое прохождение маршрута: поиск КП по командам.

4. Итоговый урок. Каждый обучающийся в качестве домашнего задания составляет собственный маршрут по поиску КП. Старт общий.

Примечание: обучающиеся, освобождённые или не готовые к уроку, выполняют на занятиях роль судей.

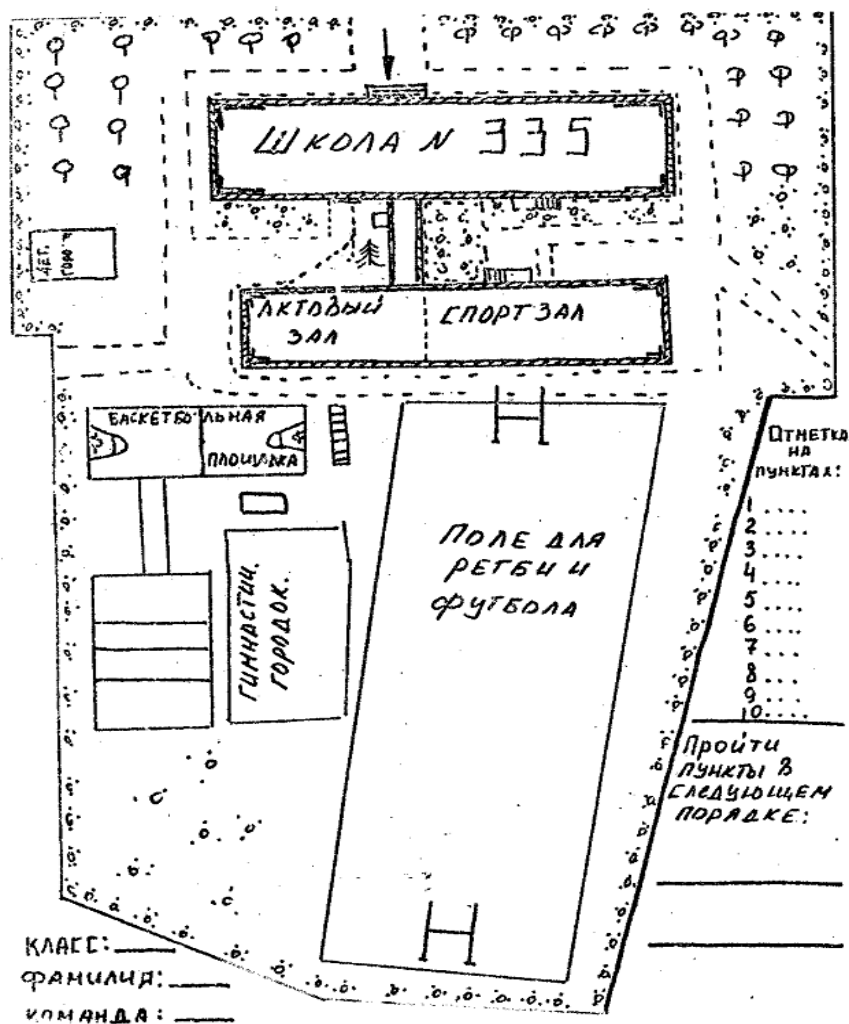


Рис. 1. Примерный план по проведению уроков ориентирования



Модуль II. «Интерпретация известных спортивных и подвижных игр»

включает организацию, составление и проведение игр «для жизни».

1. Подвижные игры:

Музыкальные мини-проекты. В этот раздел входит обучение обучающихся приёмам и методам составления музыкальной разминки с собственным подбором музыкального сопровождения и проведения её во время основной разминки перед классом. Представляется обучающим в форме домашнего задания.

Игры «Радость общения» – игры с нетрадиционными предметами. Уроки проводятся с музыкальным сопровождением. Первые два урока проводит учитель, он демонстрирует основные приёмы системы «Живое зеркало». Здесь можно использовать общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы, упражнения с предметами. Единственное требование – обязательное музыкальное сопровождение. Подбор упражнений даётся каждому обучающемуся как домашнее задание и на последующих уроках в подготовительной и основной части обучающиеся демонстрируют свои проекты.

«Палочки» (используется система «Живое зеркало»). У каждого обучающегося имеется палочка, учитель показывает разные движения, обучающиеся повторяют. Затем обучающиеся работают в парах. Заканчивается комплекс упражнений тем, что все встают в большой круг, держась за палочки, и выполняя танцевальные движения (рок-н-ролл). «Палочки» изготавливаются обучающимися самостоятельно из обоев. Крепко скручивая и склеивая, получаем палочки размером 1 м.

«Мягкие кубики и досочки» (вместо досочки можно использовать ладонь). У каждого обучающегося есть кубик и квадратная досочка. Учитель демонстрирует движения, обучающиеся их повторяют, работая с кубиком индивидуально. Затем обучающиеся работают в парах. Данное упражнение является имитацией игры в настольный теннис.



«Кубики» изготавливаются обучающимися самостоятельно из поролона (вырезаются кубики размером 10 см на 10 см).

«Карандаши» не заточенные. Выполняется по такому же принципу, как и «Палочки».

«Газета». Обучение технике владения бумажным мячом (руками, ногами, головой) индивидуально, в парах, в группах. Заготовки бумажных мячей обучающиеся делают самостоятельно из газеты и скотча.

«Королевская крепость». Является интерпретацией известной игры «Снайперы», когда две команды выбивают друг друга мячом по определенным правилам: игроки, в которых попал мяч, переходят за обозначенную линию, и тогда команда соперника подвергается нападению с двух сторон. Однако игра становится совсем неинтересной, когда находится умный противник, который напоследок оставляет одного, самого слабого, участника из команды соперников, чтобы тот не смог выручить своих, поэтому существует несколько способов разнообразить эту игру, сделать ее более сложной и захватывающей. Например, чтобы защитить

слабых ребят от быстрого выбывания, каждой команде дается по гимнастическому мату, за которым можно прятаться от мяча. Таким образом, даже когда игрок остается один, он надежно защищен от обстрела. Участники даже могут перемещаться с матом по своей территории, но с одним условием – если мат падает на пол, команда, не сохранившая свою крепость, автоматически проигрывает.

2. Спортивные игры по упрощённым правилам:

Волейбол. Исходя из подготовленности конкретного класса, вводятся правила, облегчающие технику владения мячом: облегчённый мяч; подача мяча с более близкого расстояния; разрешается одна ловля мяча внутри площадки; по мере успешного освоения обучающимися игры, постепенно вводятся основные правила.

Бадминтон. Игра проводится на малых площадках, при этом одновременно можно задействовать весь класс; игры идут в парах и в одиночном варианте. Проблема бадминтона состоит в том, что на уроке игровая площадка занимает почти весь зал, а задействованы всего два или максимум четыре игрока. Остальным же приходится сидеть на скамейке и ждать своей очереди. Мы предлагаем трансформацию площадки, которую можно применить, не акцентируя внимания на размерах площадки. От стены до стены делается горизонтальная линия с помощью верёвки. Ученики делятся на пары, встают друг напротив друга и используются следующие схемы перемещения учеников: по сигналу учителя обучающиеся двигаются вправо, перемещаясь на место стоящего рядом ученика, а обучающиеся, стоящие с краю, переходят на другую сторону зала. Следующая команда: найти нового партнёра и начать игру.

Модуль III. «Игры, в которые можно играть всю жизнь» – это доступные спортивные игры, проведение которых возможно в условиях обычного двора, зон отдыха и др. В этом модуле возможно использование проектной деятельности, включающей создание и проведение новых подвижных игр обучающимися.

Софтбол. В рамках модуля представлено знакомство с игрой по её упрощённым правилам для спортивного зала. Изучение основных индивидуальных технических действий: техники передвижения по базам, прием и передача мяча, техника удара битой. Основы тактических взаимодействий, защитные и атакующие действия.

Фрисби. Игра ведётся двумя командами на прямоугольном поле с зонами в торцах. Цель – передать диск с помощью паса игроку своей команды. Изучение

основ игры происходит на открытых площадках и в зале. Также возможна разработка собственных вариантов игры.

Корфбол. Представляет собой упрощённый вариант баскетбола.

Флорбол – командный вид спорта. Играется пластиковым мячом, удары по которому наносятся клюшкой. Цель игры – забить мяч в ворота соперника. В рамках модуля предполагается изучение правил игры и технических действий в атаке, защите в группах и индивидуально, сыграв не менее двух матчей.

Ринго. Игра с одним или двумя кольцами, в которой два-четыре игрока или две команды по шесть соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой. Цель игры - направить одно или два кольца над сеткой, чтобы оно или они коснулись площадки соперника, и предотвратить такую же попытку с его стороны.

Модуль IV. «Русские народные игры».



Модуль представлен на примере игры «Русская лапта». Русская лапта – русская народная двусторонняя командная игра с мячом и битой, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Цель одной команды – совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу, в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде очки. Цель другой команды – не дать соперникам сделать перебежки осаливанием мячом и поймать больше «свечей». Осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет переосаливания (ответное осаливание).

Занятия проводятся на открытой спортивной площадке и в спортивном зале. Модуль предполагает знакомство с площадкой и инвентарём, освоение правил и основных технических действий с соблюдением традиций и терминов в народном варианте игры «Русская лапта», обучение технике владения малым мячом, индивидуальному прорыву, в парах, в группах, игру в русскую лапту.

Модуль V. «Современные доступные системы физического воспитания».

Модуль включает изучение различных видов фитнеса, аэробики, физические упражнения, направленные на формирование телосложения и развитие разных групп мышц.

Танцевальная аэробика – освоение шаговых движений: кик, степ-тач, мамбо и др. В качестве домашнего задания обучающиеся должны самостоятельно составить танцевальную композицию из ранее изученных шагов с подбором музыкального сопровождения.

Степ-аэробика – освоение шаговых движений танцевальной аэробики с использованием специальной платформы. В качестве домашнего задания обучающиеся должны научиться контролировать физическую нагрузку по величине собственного пульса.

Фитбол-аэробика – освоение основных приёмов работы и техники безопасности с фитбольными мячами с целью формирования правильной осанки.

Боевое искусство (тайбо) – освоение основных атакующих ударов и приёмов самообороны под музыкальное сопровождение, воспитание «чувства дистанции» у обучающихся. В качестве домашнего задания обучающиеся должны самостоятельно изучить правила ведения честной борьбы «Fair play».

Стретчинг – выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости с учётом возрастных и анатомических особенностей обучающихся:

групповые упражнения (для мышц рук и плечевого пояса, упражнения с отягощениями);

специальные упражнения с гимнастическими предметами (с гимнастической палкой, мячом, на гимнастической скамейке).

В качестве домашнего задания обучающиеся составляют собственный комплекс упражнений стретчинга.

Модуль VI. «Спортивные бальные, детские ритмические и современные эстрадные танцы»

Модуль направлен на разучивание различных видов танца, воспитание чувства ритма, музыкальной и пластичной выразительности.

Детские ритмические танцы (полька, вару-вару, рилио, диско, макарена, утята, сударушка, кукла). Посредством детских ритмических танцев, представляющих собой совокупность выразительных, взаимосогласованных движений в определенной системе и законченной художественной форме,

осуществляется воспитание у ребенка чувства ритма, музыкальной и пластичной выразительности. Слушая музыку, ребенок воспроизводит ее ритм, темп и характер движениями различных частей тела по заранее установленной форме, применяя различные по длительности и амплитуде движения, сочетая их во времени и пространстве.

Спортивные бальные танцы: европейская программа (медленный вальс, танго, венский вальс, фигурный вальс, квикстеп). По мере освоения материала происходит постановка обучающихся в пары, выполнение изученных композиций, совместно партнером и партнершей, в учебной позиции. Сначала медленно под счет учителя, а затем под медленную музыку. Так же осуществляется формирование правильной осанки, необходимых позиций рук, ног, головы, обучение правильному дыханию во время исполнения танца, а также правильной работе стоп и коленей.

Спортивные бальные танцы: латиноамериканская программа (самба, ча-ча-ча, румба, джайв). Развитие музыкально-ритмических способностей посредством различных упражнений (совместный счет, отбивка ладонями ритма, танец под собственный счет и т. д.). Выполнение общеразвивающих упражнений для формирования правильной осанки, необходимых позиций рук и ног. Проведение танцевальных минуток с произвольными танцами (мини-дискотеки).

Современные эстрадные танцы (диско, джаз, хип-хоп, диско-фристайл, тектоник, брейк-данс, электрик буги). Во время этого цикла обучающиеся знакомятся со всеми стилями и направлениями современных эстрадных танцев, осваивают в каждом из них по одной связке базовых самых простых элементов.

Модуль VII. Регби

В рамках модуля предусмотрено знакомство с игрой по упрощённым правилам «ТЕГ-регби» для стадионов, спортивных площадок, спортивных залов.

«ТЕГ-регби» – игра, в которую играют регбийным мячом, соответствующим

возрасту занимающихся. Размер мяча – от № 3 до № 5.

Цель игры – набрать наибольшее количество очков путём приземления мяча в зачетное поле соперника и не допустить приземления мяча в своё зачетное поле.

Правила игры. Перед началом игры



каждый игрок надевает поверх регбийки специальный пояс и цепляет к нему с помощью «липучки» две ленты, по одной на правый и левый бок, или заправляет за пояс справа и слева ленточки. Запрещено наматывать ленты вокруг пояса, привязывать, прикалывать к поясу и т. д.

Если в результате атаки лента сорвана с пояса игрока несущего мяч, то он должен остановиться и в течение 3 секунд передать мяч товарищу по команде.

Начало игры. Игру начинают свободным пасом из центра поля и таким же образом её возобновляют после совершения попытки. Свободный пас назначают из-за боковой линии в случае нарушения или попадания мяча в зачетное поле, не в результате попытки. В момент совершения свободного паса пасующий игрок должен находиться на расстоянии не менее 7 м от линии зачетного поля. В момент розыгрыша свободного паса игроки соперника находятся на расстоянии не менее 7 м от разыгрывающего игрока и начинают движение только тогда, когда игрок разыграл мяч.

Передача мяча. Разрешены боковые передачи (параллельные зачётной линии) и передачи назад. Передачи мяча вперед запрещены. Запрещены передачи мяча из рук в руки. Все передачи осуществляется только в виде броска. Для продвижения игры вперед, можно бить по мячу ногой, но мяч после удара должен катиться по земле. В случае нарушений этих правил судья назначает «свободный».

Попытка. Это контролируемое приземление мяча с легким придавливаем без отскока за зачетной линией соперника. На асфальтированных площадках попытка засчитывается, когда игрок с мячом пересекает зачетную линию соперника, без приземления мяча. При этом регбист должен оставаться на ногах, «нырять» в зачетное поле запрещено.

Действие игрока без ленты. Игрок, утративший ленту, должен, по возможности, сразу остановиться (допустимо совершить по инерции не более трех шагов) и в течение 3 секунд отдать пас товарищу по команде. Если ТЭГ происходит в непосредственной близости от зачётной линии, то он имеет право только на один шаг для совершения попытки без ленты.

Игрок без ленты, прежде чем вновь присоединится к игре, должен получить свою ленту из рук соперника, прицепить ее на пояс и только после этих действий присоединится к своей команде.

Действия игрока, сорвавшего ленту. Если игроку удалось сорвать ленту, то он должен немедленно поднять руку с лентой и громко крикнуть: «Тэг!». После

этого он должен отступить на один метр в сторону зачетного поля соперника, чтобы предоставить игроку без ленточки возможность для паса. Как только пас состоится, игрок, сорвавший ленту, возвращает её сопернику. Только после этих действий он может включаться в игру.

Игра вперед. Игра вперед происходит, когда игрок теряет мяч в результате неудачной попытки принять пас или передает пас вперед. Судья в обоих случаях назначает свободный пас.

Вне игры. Положение «вне игры» возникает в момент тэга. Линия «вне игры» проходит через центр мяча. Команда, игрок которой совершил тэг, должна отступить в сторону своего зачетного поля, чтобы оказаться позади мяча. Если игрок, находящийся «вне игры», перехватывает мяч, препятствует или мешает игроку без ленты дать пас своим игрокам, то право на свободный пас получает команда, не допустившая нарушений. Тем не менее, игрок, находящийся в игре, может выбежать в зону «вне игры», чтобы перехватить мяч, пока он не долетел до игрока, которому был предназначен пас.

Преимущество. По решению судьи команда, не допустившая нарушения, может получить «преимущество», если возник шанс территориального или тактического преимущества.

Нарушения правил в нападении. Судья назначает штрафной удар, если нарушение правил происходит при следующих обстоятельствах:

игрок с мячом для продвижения вперед входит в контакт с защитником;

игрок с мячом пытается оттолкнуть или парировать движения защитника в его попытках сорвать тэг или в погоне за мячом; игрок с мячом защищает свой тэг руками, локтями, мячом и т.д.;

игрок с мячом прыгает, чтобы избежать срыва «тэга»;

игрок с мячом сгибается вперед, чтобы избежать срыва «тэга»;

игрок с мячом намеренно срывает собственный тэг.

Нарушения правил в защите. Судья назначает штрафной удар, если нарушение правил происходит при следующих обстоятельствах:

защитник удерживает игрока нападения или хватает его за форму в любой момент игры, захватывает игрока, владеющего мячом;

защитник кричит «тэг», не сорвав «тэг» на самом деле (фиктивный срыв «тэга»);

защитник срывает «тэг» с игрока нападения и бросает «тэг» на землю;

защитник мешает разыграть свободный или штрафной удар и не отошел на расстояние 7 метров от разыгрывающего (все игроки защищающейся команды обязаны отойти на 7 метров от точки розыгрыша).

Грубая игра (на усмотрение судьи). Игрок, виновный в грубой игре, будет наказан временным удалением на две минуты, если он не соблюдает правила игры (повторное и систематическое нарушение правил). В случае грубой игры, некорректного поведения, намеренной задержки розыгрыш мяча судья вводит в действие «3-секундный розыгрыш». Штрафной удар разыгрывается как свободный.

Состав команды. Команда может состоять не более чем из десяти игроков. На поле играют от 4 до 10 игроков, остальные – в запасе. Количество замен зависит от количества игроков, находящихся на поле, разрешены обратные замены, во время замен игра не останавливается. Допускаются игра смешанными командами (юноши и девушки).



В составе команды может играть один учитель или игрок старшего возраста. Взрослым игрокам запрещается бежать с мячом более 5 метров, заходить и приземлять мяч в зачетном поле, после удара ногой по мячу, самому подбирать мяч.

В рамках модуля предполагается изучение правил игры и технических действий в атаке, защите в группах и индивидуально.

Модуль VIII. «Игры народов России»

Модуль представлен на примере игр с элементами калмыцкой национальной борьбы. Включает организацию и проведение игр с элементами борьбы для формирования первичных навыков и облегчения прохождения раздела «Единоборства» школьной программы, а также развития физических качеств, расширения двигательных навыков, необходимых в повседневной жизни, воспитания толерантности и приобщения к культурному наследию народов России.

1. Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы.

Игра «Вытащи соперника из круга» (рис. 1).

Цель игры – развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, умение вести элементарное единоборство.

Инвентарь – два кушака разного цвета.

Правила игры. Играющие входят в круг, начерченный мелом (или заранее подготовленный), и становятся спиной друг к другу, захватив одноименными руками кушак (рис. 1). Задача играющих – одной рукой, взявшись за кушак, вытащить соперника из круга. Разрывать захват играющим запрещается.

После окончания игры и выявления победителя играющие осуществляют захват другой рукой за кушак, и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения игры:

- увеличить диаметр круга;
- увеличить весовую категорию соперника;
- увеличить количество повторений игры;
- установить время игры;
- начинать игру только по определенному сигналу (для развития быстроты реакции на определенный сигнал).

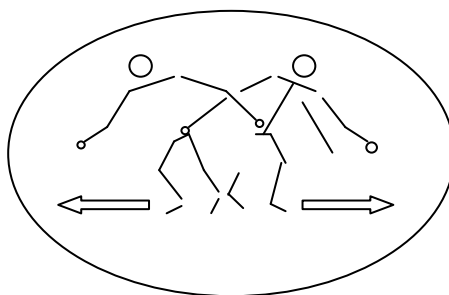


Рис. 1. «Вытащи соперника из круга»

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Затащи соперника в свой круг» (рис. 2).

Цель игры – развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, умения вести единоборство.

Инвентарь – два обруча и два кушака разного цвета.

Правила игры. Играющие становятся спиной друг к другу, захватив одноименными руками за кушак. Перед ними на одинаковом расстоянии кладутся обручи. Задача играющих – одной рукой затащить соперника в свой обруч. Вместо обруча может быть начерчен круг. Разрывать захват играющим запрещается.

После окончания игры и выявления победителя, играющие осуществляют захват другой рукой за кушак, и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения:

- увеличить расстояние до обруча;
- увеличить весовую категорию соперника;
- установить время проведения игры;
- повторить игру еще раз.

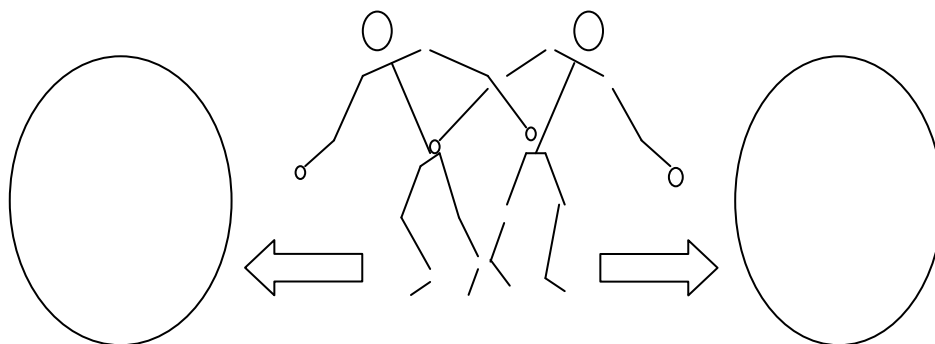


Рис. 2. «Затащи соперника в свой круг»

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Вытолкай соперника из круга» (рис. 3).

Цель игры – развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, умения вести единоборство.

Инвентарь – два кушака разного цвета.

Правила игры. Играющие входят в круг, начерченный мелом (или заранее подготовленный), становятся друг против друга, осуществляя «крестовой» (правосторонний или левосторонний) захват руками за кушак. Задача играющих – вытолкать соперника из круга. Разрывать захват играющим запрещается.

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняют «крестовой» захват за пояс и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения:

- увеличить диаметр круга;
- увеличить весовую категорию соперника;
- установить время игры;

- повторить игру еще раз.

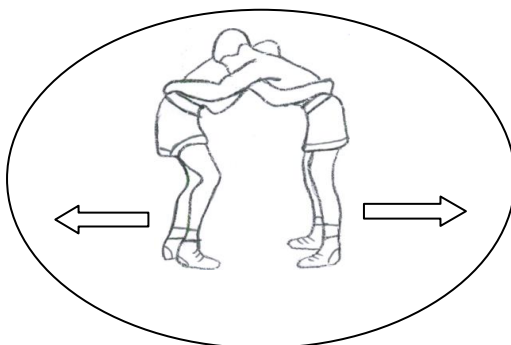


Рис. 3. «Вытолкай соперника из круга»

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Оторви соперника от ковра и вынеси из круга» (рис. 4).

Цель игры – развитие умения вести элементарную борьбу, развитие физических качеств, быстроты перемещений, координации движений и дифференцированных усилий.

Инвентарь – два кушака разного цвета.

Правила игры. Играющие входят в круг, начерченный мелом (или заранее подготовленный), становятся друг против друга, осуществляя «крестовой» (правосторонний или левосторонний) захват руками за кушак. Задача играющих – оторвать своего соперника от ковра и вынести его за пределы начерченного круга. Играющему, которого оторвали от ковра, разрешается, пока его не вынесли за пределы ограничительных линий, сопротивляться для того, чтобы встать на ноги и продолжить борьбу.

После окончания игры и выявления победителя играющие меняют «крестовой» захват за кушак на противоположный, и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения игры:

- увеличить диаметр круга;
- увеличить весовую категорию соперника;
- повторить игру еще раз;
- при силовом равенстве соперников игру можно увеличивать или ограничивать по времени ее проведения.

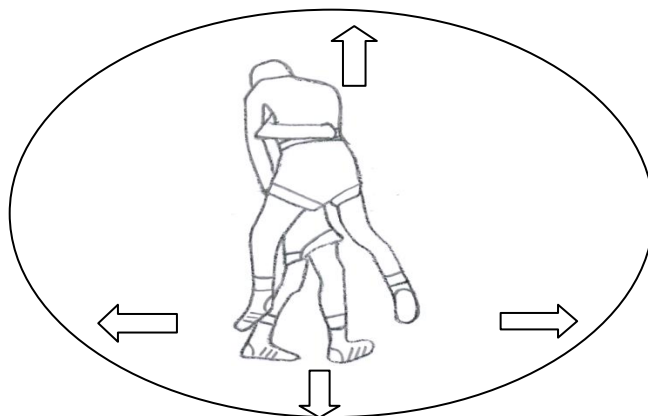


Рис. 4. «Оторви соперника от ковра и вынеси из круга»

Методические указания. При осуществлении движения соперников преподаватель, проводящий игру, должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Затащи соперника за свою линию» (рис. 5).

Цель игры – развитие физических качеств занимающихся, быстроты перемещений, координации движений и дифференцированных усилий, умения вести элементарную борьбу.

Инвентарь – два кушака разного цвета.

Правила игры. Один из играющих становится спиной к сопернику, другой захватывает его двумя руками за пояс. Задача играющих – затащить своего соперника за начерченные или обозначенные линии. Разрывать захват во время игры запрещено.

После окончания игры и выявления победителя, играющие должны поменяться местами или могут поменять захват за кушак (хват сверху или хват снизу).

Варианты для усложнения игры:

- увеличить расстояние до линий финиша;
- увеличить весовую категорию соперника;
- при силовом равенстве соперников игру можно увеличивать или ограничивать по времени ее проведения;
- повторить игру еще раз.

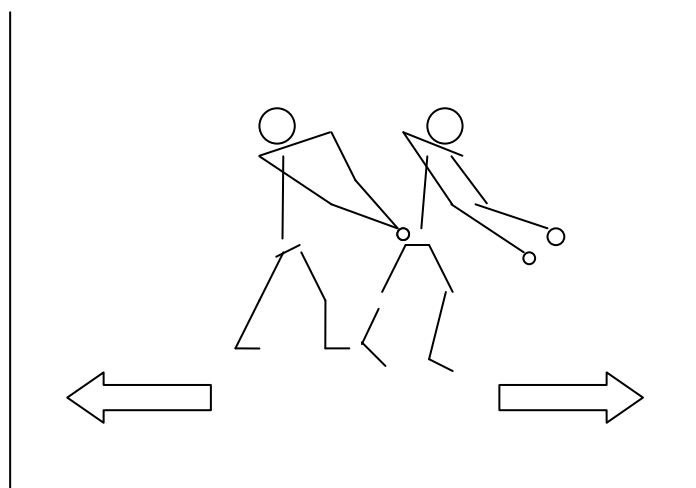


Рис. 5. «Затащи соперника за свою линию»

Методические указания. При осуществлении движения соперников преподаватель, проводящий игру должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Вытолкай соперника за линию» (рис. 6).

Цель игры – развитие физических качеств занимающихся, быстроты перемещений, координации движений и дифференцированных усилий, умения вести элементарную борьбу.

Инвентарь – два кушака разного цвета.

Правила игры. Один из играющих становится спиной к сопернику, другой захватывает его двумя руками за пояс. Задача играющих – вытолкать своего соперника за начерченные или обозначенные линии. Разрывать захват во время игры запрещено.

После окончания игры и выявления победителя, играющие должны поменяться местами, или могут поменять захват за кушак (хват сверху или хват снизу).

Варианты для усложнения игры:

1. Увеличить расстояние до линий финиша.
2. Увеличить весовую категорию соперника.
3. Повторить игру еще раз.
4. При силовом равенстве соперников игру можно увеличивать или ограничивать по времени ее проведения.

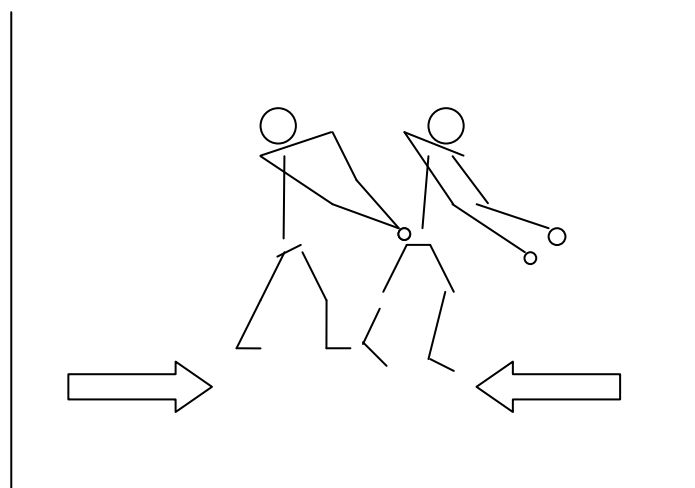


Рис. 6. «Вытолкай соперника за линию»

Методические указания. При осуществлении движения соперников преподаватель, проводящий игру, должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Вытащи соперника из круга за пояс хватом снизу» (рис. 7).

Цель игры – развитие умения вести элементарную борьбу, дальнейшее развитие физических качеств, быстроты перемещений, устойчивости, координации движений и приложения дифференцированных усилий.

Инвентарь – два кушака разного цвета.

Правила игры. Играющие входят в круг, начерченный мелом (или заранее подготовленный) становятся лицом друг к другу, захватив одноименными руками за кушак хватом снизу. Задача играющих – вытащить соперника из круга. Разрывать хват или отпускать одну руку с кушака играющим запрещается.

Варианты для усложнения данной игры:

- увеличить диаметр круга;
- увеличить весовую категорию соперника;
- увеличить количество повторений игры;
- при силовом равенстве соперников игру можно увеличивать или ограничивать по времени ее проведения.

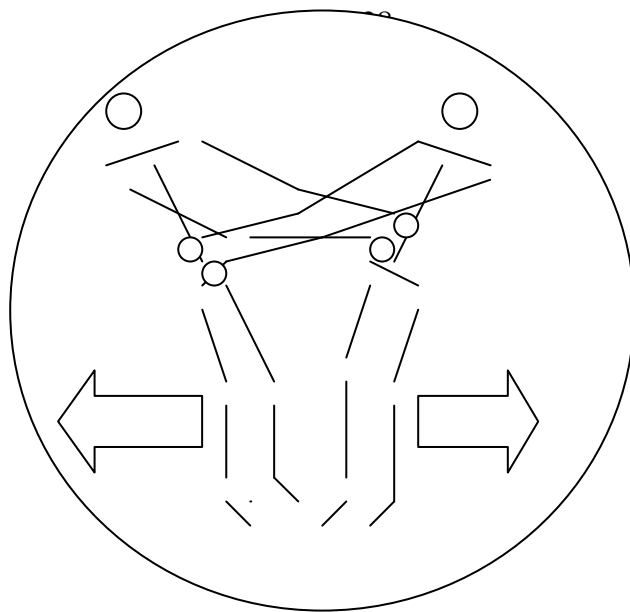


Рис. 7. «Вытащи соперника из круга за пояс хватом снизу»

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Собери кегли» (рис. 8).

Цель игры – развитие физических качеств занимающихся, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, умения вести единоборство.

Инвентарь – кегли (могут использоваться конусы, малые мячи, стойки для обводки и т.д.) и два кушака разного цвета.

Правила игры. Играющие становятся спиной друг к другу, захватив одноименными руками за кушак (хват сверху). Перед играющими на одинаковом расстоянии друг от друга чертятся линии, на которых расставляются кегли. Задача играющих – одной рукой тащить соперника, другой – собирать кегли. Разрывать хват играющим запрещается.

После окончания игры и выявления победителя, играющие осуществляют хват другой рукой за кушак, и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения игры:

- увеличить количество кегель;
- уменьшить в размерах доставаемый предмет;
- увеличить расстояние до линии, на которой расставлены предметы;
- увеличить весовую категорию соперника;
- установить время игры;

- повторить игру еще раз;
- дать фору более слабому сопернику;
- начинать игру строго по определенному сигналу.

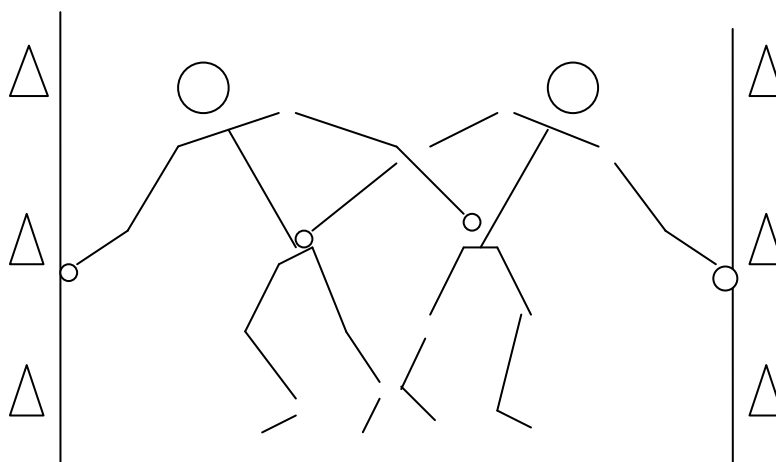


Рис. 8. «Собери кегли»

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед, преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Наступи сопернику на ногу» (рис. 9).

Цель игры – развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, умения вести единоборство.

Инвентарь – два кушака разного цвета.

Правила игры. Играющие входят в круг, начерченный мелом (или заранее подготовленный), становятся друг против друга, осуществляя «крестовой» (правосторонний или левосторонний) захват руками за кушак. Задача играющих – наступать на стопы соперника большее количество раз. Разрывать захват и выходить за пределы круга играющим запрещается.

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняют «крестовой» захват за пояс и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения:

- увеличить диаметр круга.
- увеличить весовую категорию соперника.
- увеличить или уменьшить время проведения игры.
- дать определенное количество касаний стопы соперника.

- повторить игру еще раз.

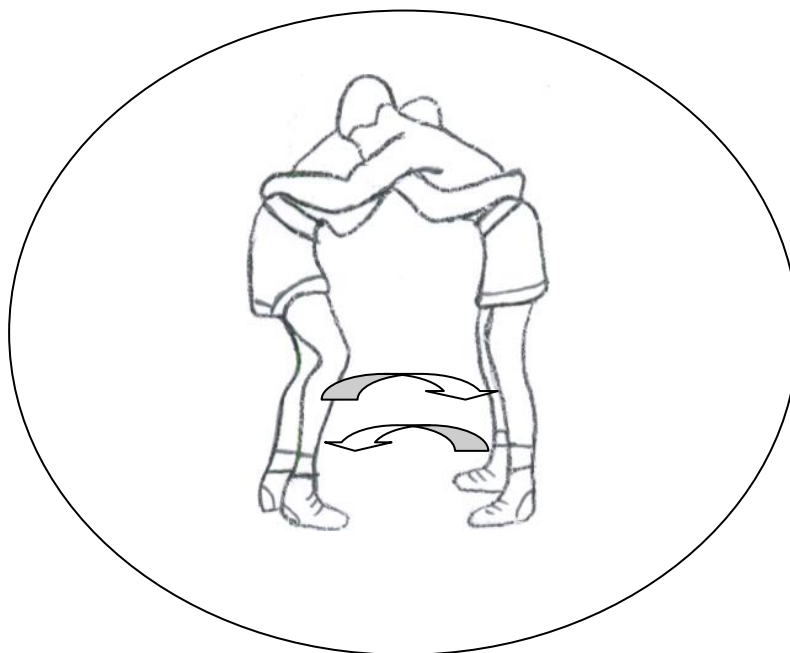


Рис. 9. «Наступи сопернику на ногу»

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Перетащи соперника на свою сторону» (рис. 10).

Цель игры – развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, умения вести единоборство.

Инвентарь – два кушака разного цвета.

Правила игры. Играющие становятся одноименным боком друг к другу, упираясь стопой в стопу соперника, и осуществляют захват одной рукой за кушак. Задача играющих – перетащить соперника на свою сторону. Разрывать захват играющим запрещается.

После окончания игры и выявления победителя, играющие становятся другим боком и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения:

- увеличить весовую категорию соперника;
- повторить игру еще раз;
- начинать игру строго по определенному сигналу.

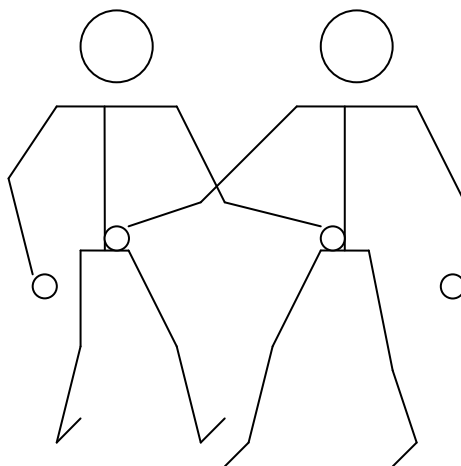


Рис. 10. «Перетащи соперника на свою сторону»

Методические указания. При противоборстве играющих преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить их страховку.

Игра «Захвати кушак противника» (рис. 11).

Цель игры – развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий и умения вести единоборство.

Инвентарь – два кушака разного цвета.

Правила игры. Играющие входят в круг, начерченный мелом (или заранее подготовленный), становятся лицом друг к другу, при этом одну руку, определенную преподавателем, держат за спиной. Задача играющих – стараться первым захватить кушак соперника.

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняют руку, и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения:

- подбирать для игры соперников имеющих разный рост;
- начинать игру строго по определенному сигналу;
- повторить игру еще раз.

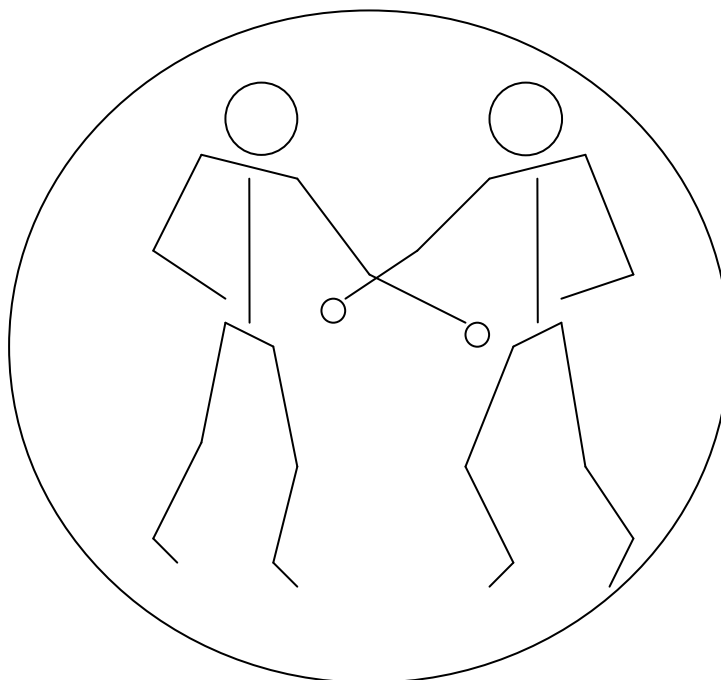


Рис. 11. «Захвати кушак противника»

Методические указания. При осуществлении перемещений нельзя выходить за пределы круга. При противоборстве играющих преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить их страховку.

Игра «Захвати штанину противника» (рис. 12).

Цель игры – развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий и умения вести единоборство.

Инвентарь – два кушака (разного цвета), две пары штанов для калмыцкой национальной борьбы.

Правила игры. Играющие входят в круг, начерченный мелом (или заранее подготовленный), становятся лицом друг к другу, при этом одну руку, определенную преподавателем, держат за спиной. Задача играющих – стараться первым захватить одну из штанин соперника.

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняют руку, и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения:

- подбирать для игры соперников имеющих разный рост;
- начинать игру строго по определенному сигналу;

– повторить игру еще раз.

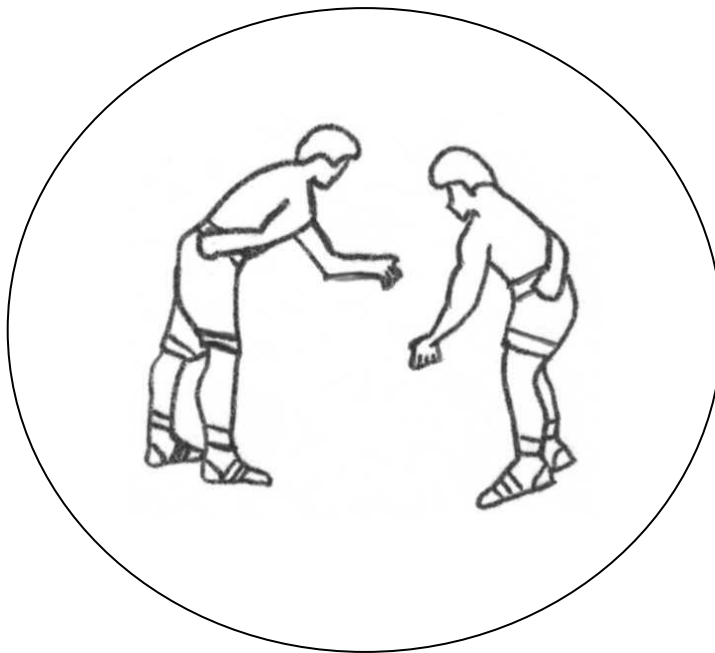


Рис. 12. «Захвати штанину противника»

Методические указания. При осуществлении перемещений нельзя выходить за пределы круга. При противоборстве играющих преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить их страховку.

Игра «Сохрани равновесие» (рис. 13).

Цель игры – развитие скоростно-силовых качеств и равновесия, координации движений, дифференцированных усилий.

Инвентарь – два кушака (разного цвета), две пары штанов для калмыцкой национальной борьбы.

Правила игры. Играющие входят в круг, начерченный мелом (или заранее подготовленный), становятся лицом друг к другу и осуществляют «крестовой захват», при этом одной рукой захватывают кушак, а другой закатанную штанину соперника выше колена.

Задача играющих – стараться первым сбить соперника на ковер (заставить его коснуться ковра любой другой частью тела).

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняют захваченную штанину и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения:

подбирать для игры соперников имеющих разный рост;

увеличить весовую категорию соперника;
 начинать игру строго по определенному сигналу;
 повторить игру еще раз.

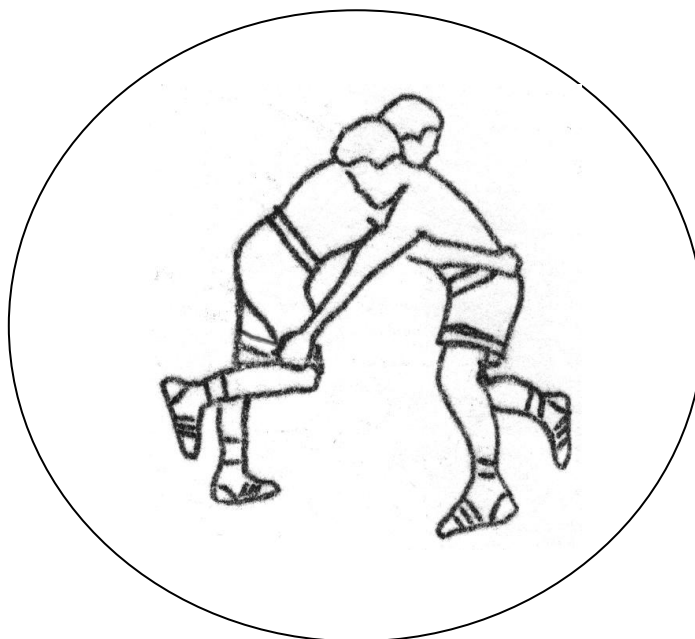


Рис. 13. «Сохрани равновесие»

Методические указания. При осуществлении перемещений нельзя выходить за пределы круга. При противоборстве играющих преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

2. Групповые игры с элементами калмыцкой национальной борьбы.

Игра «Защити свое плечо» (рис. 14).

Цель игры – развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, противостояния сбивающим факторам и умения вести единоборство.

Инвентарь – два кушака разного цвета.

Правила игры. Трое играющих входят в круг, начерченный мелом (или заранее подготовленный). Двое становятся друг против друга и осуществляют «крестовой» (правосторонний или левосторонний) захват руками за кушак, а третий выполняет роль ведущего. Задача играющих – водящий, перемещаясь по кругу, должен дотронуться рукой до плеча дальнего от себя игрока, причем плеча руки, находящейся в крестовом захвате сверху. Игрок, который защищает свое плечо, должен перемещать своего соперника в пределах круга, не давая осуществить

водящему касания. Разрывать захват играющим запрещается. Вначале данная игра дается без сопротивления игроков находящихся в крестовом захвате.

По мере роста уровня развития физических качеств не защищающийся игрок, находящийся в крестовом захвате, начинает играть с полу сопротивлением, далее с возрастанием силы сопротивления, доведя ее до полного сопротивления.

Варианты для усложнения игры:

- увеличить диаметр круга;
- увеличить весовую категорию соперника;
- установить время игры.

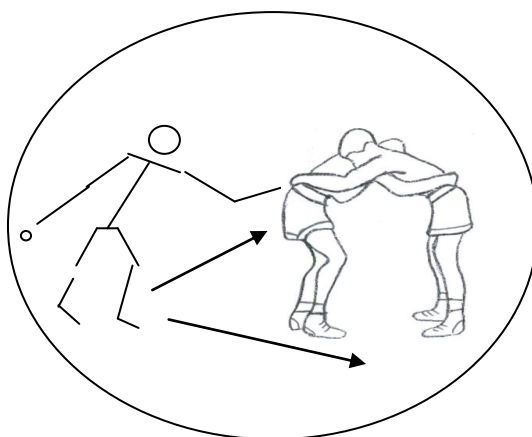


Рис. 14. «Защити свое плечо»

Методические указания. При осуществлении движения играющих преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Групповая игра «Затащите соперников за свою линию» (рис. 15).

Цель игры – развитие физических качеств занимающихся, быстроты перемещений, координации движений, совместных дифференцированных усилий для достижения цели и умения вести элементарную борьбу.

Инвентарь – два кушака разного цвета.

Правила игры: двое играющих становятся друг против друга и осуществляют «крестовой» (правосторонний или левосторонний) захват руками за кушак, а двое других, стоя сзади за спинами партнеров, по команде также осуществляют захват за кушак двумя руками.

Задача играющих – затащить своих соперников за начерченные или обозначенные линии. Разрывать захват во время игры запрещено.

После окончания игры и выявления победителей, играющие должны поменяться местами, или могут поменять хват за кушак (хват сверху или хват снизу).

Варианты для усложнения игры:

- увеличить расстояние до линий финиша;
- увеличить весовую категорию соперников;
- повторить игру еще раз;
- при силовом равенстве соперников игру можно увеличивать или ограничивать по времени ее проведения.

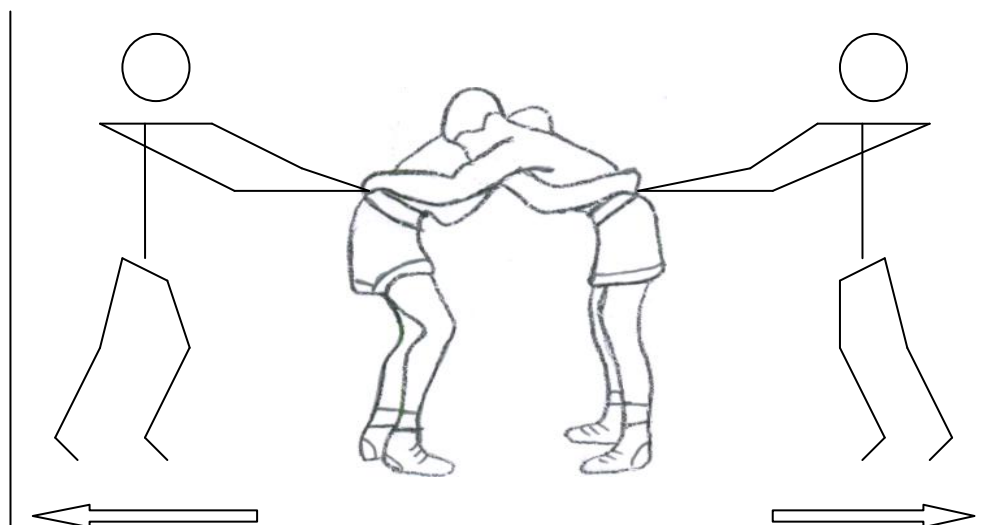


Рис. 15. «Затащите соперников за свою линию»

Методические указания. При осуществлении движения соперников преподаватель, проводящий игру, должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Групповая игра «Вытолкайте соперников за линию» (рис. 16).

Цель игры – развитие физических качеств занимающихся, быстроты перемещений, координации движений, совместных дифференцированных усилий для достижения цели и умения вести элементарную борьбу.

Инвентарь – два кушака разного цвета.

Правила игры. Двое играющих становятся друг против друга и осуществляют «крестовой» (правосторонний или левосторонний) захват руками за кушак, а двое

других, стоя сзади за спинами партнеров, по команде также осуществляют захват за кушак двумя руками.

Задача играющих – вытолкнуть своих соперников за начерченные или обозначенные линии. Разрывать захват во время игры запрещено.

После окончания игры и выявления победителей, играющие должны поменяться местами или могут поменять захват за кушак (хват сверху или хват снизу).

Варианты для усложнения игры:

- увеличить расстояние до линий финиша;
- увеличить весовую категорию соперников;
- установить время игры;
- повторить игру еще раз.

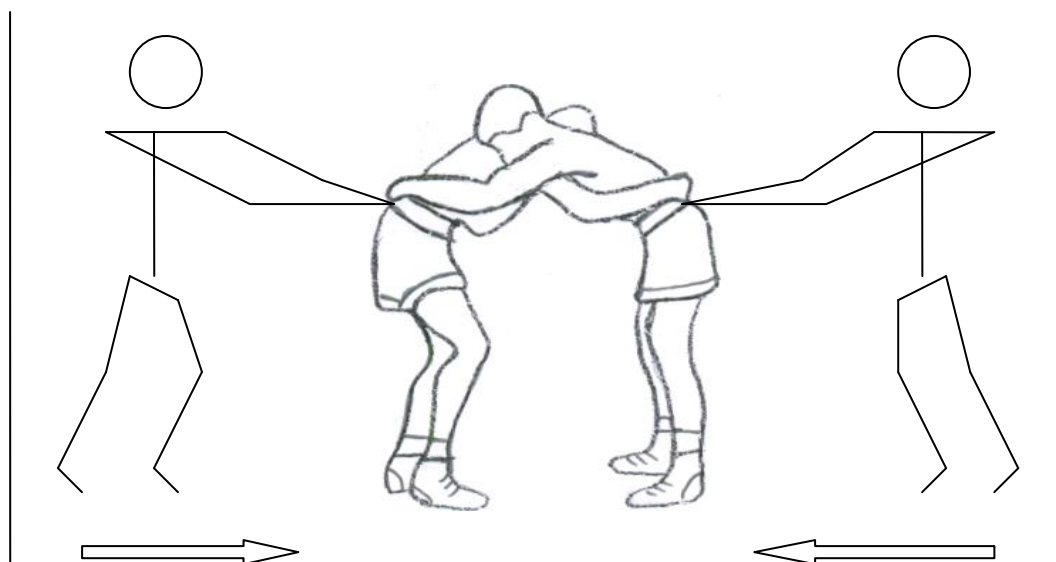


Рис. 16. «Вытолкните соперников за линию»

Методические указания. При осуществлении движения соперников преподаватель, проводящий игру, должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Наступи на ногу соперникам» (рис. 17).

Цель игры – развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий.

Инвентарь – кушаки по количеству играющих (разного цвета), при отсутствии кушаков можно взяться за руки.

Правила игры. Играющие образуют круг, взявшись за кушаки или за руки. Задача играющих – наступать на стопы соперников, находящихся справа и слева, одновременно не давая соперникам наступать на свои стопы. Разрывать захват и выходить за пределы обозначенной площадки играющим запрещается.

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняются местами, осуществляют захват за пояс или за руки и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения:

- увеличить диаметр круга или площадки;
- увеличить весовую категорию соперников находящихся справа и слева;
- увеличить или уменьшить время проведения игры;
- дать определенное количество касаний стопы соперника;
- повторить игру еще раз.

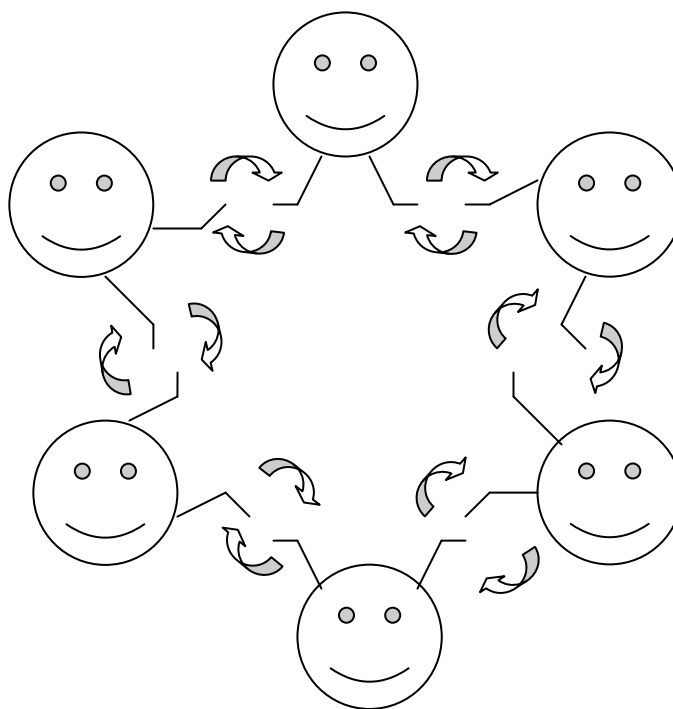


Рис. 17. «Наступи на ногу соперникам»

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Вытолкни кого-нибудь из круга» (рис. 18).

Цель игры – развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий и умения вести единоборства.

Инвентарь – кушаки разного цвета по количеству играющих, при отсутствии кушаков можно взяться за руки.

Правила игры. Играющие образуют круг, взявшись за кушаки или за руки. Преподаватель определяет размеры площадки (круга или квадрата) за пределы которого играющим, взявшимся за кушаки или за руки, выходить нельзя. Один из играющих становится в середину круга и его основной задачей является вытолкнуть любого соперника, образующего круг, за пределы обозначенной площадки.

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняются местами, осуществляют захват за пояс или за руки и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения:

- увеличить диаметр круга или площадки;
- увеличить весовую категорию соперников образующих круг;
- увеличить или уменьшить время проведения игры;
- дать определенное количество выталкиваний из круга;
- дать задание выталкивать;
- повторить игру еще раз.

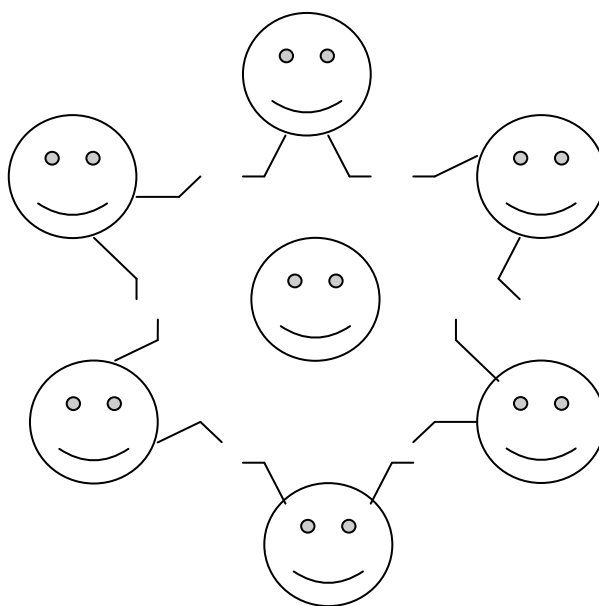


Рис. 18. «Вытолкни кого-нибудь из круга»

Методические указания. При осуществлении игры преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Модуль IX. « Конькобежная подготовка».

Модуль направлен на развитие координации, формирование равновесия, умения передвигаться на коньках. Занятия проводятся на свежем воздухе, на хоккейной коробке. Обязательно должно быть предусмотрено освоение правил и техники безопасности на катке. Обучение правильному подбору коньков, одеванию, шнуровке ботинок, выходу первый раз на лед, уходу за коньками. Данный модуль способствует закаливанию учеников.

Элементы фигурного катания. Знакомство с катком. Освоение техники скольжения, торможения, поворотов, остановок. Формирование «чувства дистанции» у обучающихся.

Хоккейная подготовка. Знакомство с техникой владения клюшкой и шайбой. Обучение технике владения шайбой. Обучение индивидуальному прорыву, в парах, в группах. Освоение бросков по воротам. Участие в двусторонней игре по упрощенным правилам.

Тематическое планирование (33 - 35 ч.)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающегося
Модуль I.		
Освоение пространства (рекомендован для 1 – 4 классов)		
Знакомство с разметкой зала	Движение по линиям. Весёлое ориентирование. Салочки по линиям с одним и несколькими мячами. Разновидности салочек для развития коммуникативных качеств.	Изучение разметки зала, ее видов и назначения, принципов нанесенной разметки на стенах и на полу.
Подвижные игры	«Автомобили», «Самолёты», «Весёлая десяточка».	Взаимодействие со сверстниками на основе правил честной игры, помощи и поддержки друг друга.
Весёлая математика	Занятия по системе Виноградова В.М.	Умение проводить интегрированный анализ разметки на полу и разметки на стенах зала.
Элементы спортивного ориентирования	Знакомство со спортивной площадкой на улице. Ориентирование на местности.	Изучение основных видов спортивных сооружений на улице, ландшафта школьной территории. Взаимодействие со сверстниками.
Модуль II.		
Интерпретация известных спортивных и подвижных игр (рекомендован для 1 – 7 классов)		
Подвижные игры	1. «Музыкальные мини-проекты».	1. Планирование самостоятельных

(несколько вариантов)	2. «Радость общения» – игры с нетрадиционными предметами. 3. «Королевская крепость».	занятий с использованием музыкального сопровождения. 2. Развитие способности характеризовать качества личности в процессе занятий физической культурой. 3. Умение применять различный подручный материал.
Организация, составление и применение игр «для жизни»: волейбол, бадминтон	Игры по упрощённым правилам (волейбол, бадминтон).	Самостоятельное освоение и применение умений игры со сверстниками, развитие коммуникативных качеств.
Модуль III.		
Игры, в которые можно играть всю жизнь (рекомендован для 5 – 11 классов)		
Софтбол. Игра по упрощённым правилам (спортивный зал)	Освоение техники игры облегченным мячом. Изучение основ техники прохождения баз. Освоение атакующих действий. Освоение защитных действий. Двусторонний тест-матч.	Совместные занятия со сверстниками, действия в команде. Умение осуществлять судейство, учиться описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Фрисби. Игра по правилам (спортивный зал и улица) и разработка собственных вариантов игры	Освоение техники ловли и передачи диска (индивидуальная и групповая). Освоение основ защитных и атакующих действий. Двусторонняя игра.	Умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности при проведении игр.
Корфбол. Игра по правилам (спортивный зал и улица) и разработка собственных вариантов игры	Изучение индивидуальной техники игры (ловля, передача, передвижение по площадке с облегченным мячом). Освоение групповой техники. Изучение основ техники в защите и нападении. Двусторонняя игра.	Умение моделировать технику игровых действий и приемов, варьируя ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Действия в команде.
Флорбол. Игра по упрощённым правилам (спортивный зал)	Изучение основ индивидуальной техники игры (передача, ведение, удар по воротам малым мячом). Освоение основ групповой техники игры в атаке и защите. Изучение основ тактического взаимодействия. Двусторонняя игра.	Умение соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Ринго. Игра по упрощённым правилам (спортивный зал)	Изучение основ индивидуальной техники (ловля, бросок, подача «Ринго»). Изучение основ тактических действий. Двусторонняя игра.	Умение применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в организации активного отдыха.
Модуль IV.		
Русские народные игры (рекомендован для 2 – 11 классов)		
Русская лапта. Игра по	Прием и передача малого мяча.	Умение описывать технику

правилам (спортивный зал)	Пас и индивидуальный прорыв. Прием мяча после отбивания его битой. Удар битой по мячу с последующим прорывом. Три вида ударов битой по мячу. Тактические действия: действия игроков в зоне защиты и в зоне нападения. Игра по правилам.	метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок; описывать технику отбивания битой, соблюдать правила техники безопасности; моделировать технику игровых действий в зависимости от игровых ситуаций; соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; уметь организовывать игру и судейство на открытом воздухе во внеурочной деятельности.
Модуль V. Современные доступные системы физического воспитания (рекомендован для 1 – 11 классов)		
Танцевальная аэробика	Обучение свободному владению базовыми шагами классической аэробики и соединение их в различные комбинации. Базовые шаги складываются в более сложные хореографические комбинации.	Самостоятельное составление комбинаций, умение взаимодействовать с партнером. Изучение элементов танцевальной культуры мира.
Степ–аэробика	Обучение базовым шагам степ–аэробики. Освоение более сложных комбинации базовых шагов степ–аэробики.	Умение объяснить биомеханические законы работы опорно-двигательного аппарата. Обучение основ правильной техники постановки ноги.
Фитбол – аэробика	Профилактика и коррекция различных заболеваний, развитие двигательных способностей (силы, координации, гибкости, функции равновесия и т.д.), развитие музыкально – ритмических способностей, танцевальные упражнения и элементы ритмики, ЛФК, подвижные игры и эстафеты.	Освоение техники безопасности на уроках. Развитие творческого начала при составлении индивидуальные программ.
Боевое искусство (тайбо)	Освоение техники ударов. Составление комбинаций под музыкальное сопровождение.	Знакомство с элементами боевых искусств народов мира. Знакомство с основными приемами самообороны. Развитие чувства дистанции и контроля над своими действиями.
Стретчинг	Развитие гибкости, подвижности суставов, эластичность мышц. Упражнения на дыхание.	Умение объяснить понятие качества гибкости, основные способы развития, меры предосторожности. Базовые движения. Умение объяснить

		основы правил проведения самостоятельных занятий.
Групповые упражнения		
Для мышц рук и плечевого пояса	Упражнения выполняются по ходу, в упоре, сидя и т.д.	Освоение правильной техники выполнения упражнений без предметов, развитие понимание принципов увеличения нагрузки.
С отягощениями	Правильный подбор гантель: по возрасту, по полу, по уровню подготовленности ученика и т.д. Изучение основ правильного выполнения упражнения.	Освоение техники безопасности движения, устранения типичных ошибок.
Упражнения в парах	Правильный подбор партнера: по возрасту, по полу, по телосложению и т.д. Изучение техники хвата.	Умение самостоятельно осваивать и создавать собственные упражнения в парах. Развитие чувства партнера.
Специальные упражнения с гимнастическими предметами		
Упражнения с гимнастической палкой	Различные виды хватов палки. Упражнения на различные группы мышц. Игры, эстафеты.	Освоение техники базовых упражнений, технику безопасности на занятиях. Понимать типичные ошибки при выполнении упражнений, учиться определять пространственные характеристики при выполнении технических действий с большой амплитудой.
Упражнения на гимнастической скамейке	Освоение упражнений на различные группы мышц. Разучивание упражнений в парах. Игры и эстафеты.	Освоение техники безопасности при выполнении упражнений на скамейке, уметь правильно (с анатомо-физиологической точки зрения) принимать исходное положение на гимнастической скамейке. Обучение приемам страховки.
Упражнения с мячом	Упражнения на различные мышечные группы с мячом.	Умение правильно подобрать мяч: по весу, возрасту, полу и т.д. Развитие скорости реакции при увеличении скорости выполнения упражнения, развитие умения обращать внимание на выполнения упражнения неудобной рукой (до 60 %).
Модуль VI. Спортивные бальные, детские ритмические и современно-эстрадные танцы (рекомендован для 1 – 11 классов)		
Детские ритмические танцы (полька, вару-вару, рилио, диско, макарена, утята, сударушка, кукла)	Ознакомление обучающихся с материалом по охране здоровья, технике безопасности, проводится ознакомление с историей танцев. В занятия включаются 2-3 ритмических упражнения на 3-5 минут. Игры, эстафеты. Все направлено	Умение стабильно исполнять композиции всех танцев данного раздела под музыку, в паре, без ошибок. Отсутствие особой техники исполнения и простота композиций позволяют это сделать. Умение выполнять движения синхронно, держать

	на создание праздничной обстановки, позитива и веселья. Танцы – это только положительные эмоции.	линию при выполнении группой. Умение самостоятельно начинать танец, без подсказки учителя, правильно выполнять поклон – по одному и в паре. Умение безошибочно выполнять разминку в начале занятия, соблюдая последовательность упражнений. Соблюдение правил поведения в зале и техники безопасности.
Спортивные бальные танцы: европейская программа (медленный вальс, танго, венский вальс, фигурный вальс, квикстеп)	Обучение свободному владению основными элементами и фигурами танцев европейской программы. Разучивание и закрепление в индивидуальном порядке под счет учителя, а затем под медленную музыку через такт. Объединение нескольких фигур в композиции.	Знание и умение исполнять следующие упражнения: малый и большой квадраты медленного вальса, перемену и полный правый поворот в медленном вальсе; малый и большой квадраты танго, форстеп, открытый променад, закрытый променад в танго; полный правый поворот в венском вальсе при движении по кругу; балансе вперед, назад и в стороны, проходящий шаг в фигурном вальсе; четвертной поворот и локстеп в квикстепе. Исполнять основные элементы данных танцев по одному и в паре в учебной позиции – на месте и по линии танца по кругу. Знать историю возникновения этих танцев, а также название изученных фигур.
Спортивные бальные танцы: латино-американская программа (самба, ча-ча-ча, румба, джайв)	Обучение свободному владению основными элементами и фигурами латино-американской программы танцев. Обучение базовым движениям характерным для данной программы: пружинка в коленях, работа стопы с носка на всю стопу плоско, движение стоп по третьей позиции, работа бедер (восьмерка, по кругу), постановка свободных рук, ведение в паре.	Знание и умение стабильно исполнять следующие упражнения: в танце самба: пружинку на месте, вперед, назад и в стороны; виск; совместный поворот, картаджаку, бутафогу, вольту; в танце ча-ча-ча: основной ход, раскрытия в обе стороны, нью-йорк, обоюдный поворот, чек, лемане, вир, хил твист; в танце румба: основной ход, раскрытия в обе стороны, поворот, движения под рукой, кукарача, припадания, обратный поворот; в танце джайв: шассе, кики, дверцу, проход под рукой, американский слип, разрыв, плетение, зиг-заг, два вида дорожек. Умение показать правильную работу бедер и стопы во время исполнения композиций, необходимое ведение и постановку рук. Умение улавливать ритм

		музыки и самостоятельно начинать танец. Знание основных правил движения по залу во время танца.
Современные эстрадные танцы (диско, джаз, хип-хоп, диско-фристайл, тиктоник, брейк-данс, электрик буги)	В урок включаются упражнения на растяжку, развитие скоростно-силовых способностей, элементы гимнастики. Важно, во избежание травм, наблюдать дисциплину и выполнять требования учителя. Ознакомить учащихся с основными правилами страховки. Произвольные баттлы - танцевальные состязания.	Умение схематично в своем темпе выполнять все связки танцев. Более простые элементы в одиночном порядке выполнять под музыку. Соблюдение техники и правил страховки. Во время проведения баттлов знать и беспрекословно выполнять правила, с уважением относиться к сопернику. Умение самостоятельно проводить разминку и упражнения на растяжку. Свободное владение всем ранее изученным материалом, умение танцевать под музыку, включать в танец элементы импровизации.
Модуль VII. Регби (рекомендован для 1 – 11 классов)		
1-4 классы. Теоретическая подготовка. Правила игры в регби. Теория регби. Организация и проведение занятий по регби. Выполнение индивидуальных технических действий. Выполнение группового тактического взаимодействия. Выполнение командных тактических действий в защите и нападении. Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Владеть навыками игры в ТЕГ-РЕГБИ.	Зарождение и развитие регби, основатель регби В. Эллис, разновидность регби: ТАГ-РЕГБИ, ТАЧ-РЕГБИ, РЕГБИ, РЕГБИ-7. Количество игроков в разновидностях игры регби. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам регби. Ориентирование на площадке, выполнение функции игроков по амплуа. Основные требования к выбору места для проведения занятий по регби (тег-регби, тач-регби). Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов), согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов). Формирование умений и навыков выполнения группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите. Правила по технике безопасности во время занятий ТЕГ-РЕГБИ.	Рассказывать об истории зарождения регби, о создателе игры регби. Рассказывать и понимать амплуа игроков, месторасположение на поле. Одежда обучающихся в зависимости от места проведения урока. Рассказывать и понимать место нахождения игроков на площадке, функции. Перечислять основные правила организации места занятий, правильно подбирать спортивную одежду, руководствоваться этими правилами во время организации занятий по регби. Описывать технику выполнения базовых шагов (элементов). Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их. Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов). Описывать технику выполнения упражнения. Осваивать технику разучиваемых упражнений.

	<p>Выполнение упражнения для развития физических качеств, умения ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.</p>	<p>Выявлять типовые ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их. Осваивать технику разучиваемых тактических действий. Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении. Соблюдать правила техники безопасности во время занятий ТЕГ-РЕГБИ. Выполнять технические упражнения из спортивной игры тег-регби. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. Использовать игровые действия тег-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
<p>5-8 классы. Теоретическая подготовка. Правила игры в регби. Оборудование и инвентарь. Теория регби. Организация и проведение занятий по регби. Выполнение индивидуальных технических действий. Выполнение группового тактического взаимодействия. Выполнение командных</p>	<p>Строение организма человека, влияние физической нагрузки на состояние организма. Основоположник развития регби в мире В. Эллис, его роль и вклад в развитие различных видов регби. Использование тренажерных устройств для обучения техники игры в регби. Ориентирование на площадке, выполнение функции игрока в линии защиты при набегании, сгоне, перегруппировке. Основные требования к выбору места для проведения занятий по регби (тач-регби, регби). Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для</p>	<p>Рассказывать и понимать строение организма человека. Определять оптимальный двигательный режим в целях не нарушения в состоянии здоровья. Рассказывать об истории развития регби в мире и России. Называть и отличать разновидности регби. Рассказывать, понимать, применять тренажерные устройства для эффективного обучения технике игры в регби (станок для схватки, утяжеленный мяч, регбийный мяч на амортизаторах). Рассказывать и понимать место нахождения игроков в линии защите, функции игроков при</p>

<p>тактических действий в защите и в нападении. Владение навыками игры в ТАЧ-РЕГБИ.</p>	<p>занятий по различным видам регби. Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий в произвольной схватке, коридоре, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов). Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите. Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите. Выполнение упражнений для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.</p>	<p>движении линии защиты. Рассказывать и понимать место нахождения игроков в линии защите, функции игроков при движении линии защиты. Перечислять основные правила организации места занятий, правильно подбирать спортивную одежду, руководствоваться этими правилами во время организации занятий по регби. Описывать индивидуальной технику выполнения контакта и игры в произвольной схватке. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их. Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов). Осваивать технику разучиваемых тактических действий. Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении. Осваивать технику разучиваемых тактических действий. Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении. Выполнять технические упражнения из спортивной игры тач-регби. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям.</p>
---	--	--

		Использовать игровые действия тач-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
<p>9-11 классы. Теоретическая подготовка. Правила игры в регби. Теория регби. Выполнение индивидуальных технических действий. Выполнение группового тактического взаимодействия. Выполнение командных тактических действий в защите и нападении. Владение навыками игры в РЕГБИ.</p>	<p>Планировать и контролировать занятия с учетом объема и интенсивности нагрузки. Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков от стандартных положений и в открытой игре в нападении и защите. Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных, технических действий с мячом, без мяча, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов). Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите. Выполнение упражнений для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.</p>	<p>Соблюдать нагрузку и отдых. Анализировать показатели. Регулировать физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями. Рассказывать о крупных международных соревнованиях. Называть и отличать классификацию соревнований. Рассказывать и понимать место нахождения игроков от стандартных положений и в открытой игре в нападении и защите. Описывать индивидуальной технику выполнения ударов ногой по мячу, действий без мяча. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их. Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов). Осваивать технику разучиваемых тактических действий. Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении. Выполнять технические упражнения из спортивной игры регби. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно</p>

		относиться к своим эмоциям. Использовать игровые действия регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
Модуль VIII.		
Игры народов России на примере игр с элементами калмыцкой национальной борьбы (рекомендован для 3 – 11 классов)		
Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы по разработанным правилам	Ознакомление с играми. Игры по правилам. Ведение единоборства. Развитие физических качеств. Тактические действия: действия единоборца в условиях нападения и защиты. Тактика ведения игры. Игра по правилам.	Умение вести единоборства в различных вариантах игр. Умение выявлять и устранять ошибки проигрыша. Соблюдать правила техники безопасности при проведении единоборства. Моделировать тактику ведения поединка. Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Уметь организовывать игру и судейство в спортивном зале и на открытом воздухе во внеурочной деятельности.
Модуль IX.		
Конькобежная подготовка (рекомендован для 4-6 классов)		
Элементы фигурного катания.	Правильный подбор коньков. Обучение передвижению на коньках. Освоение базовых элементов скольжения, спиралей, поворотов, подсечек, остановок. Развитие координации. Подвижные игры и эстафеты.	Освоение техники безопасности на уроках. Уметь определить и оказать первую помощь при обморожении. Умение объяснить основы техники при самостоятельных занятиях.
Хоккейная подготовка.	Развитие координации и ловкости. Правильный подбор клюшки: по росту, под руку. Изучение передвижений на коньках, передвижение с шайбой, бросков по воротам, торможения. Эстафеты и игра в хоккей по упрощенным правилам.	Умение описывать технику скольжения разными способами, соблюдать правила техники безопасности, уметь принимать решения в зависимости от игровых ситуаций. Уметь организовывать игру и судейство на свежем воздухе во внеурочное время. Соблюдать правила честной игры.

Учебно-методическое обеспечение программы

2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
3. Бесполов Д.В. Урок для всех. Сборник докладов на международном форуме «Россия – спортивная держава» // Саранск, 2011.
4. Бесполов Д.В. Королевская крепость // журнал «Спорт в школе», 2009, № 9.
5. Бесполов Д.В. Музыкальные мини-проекты на уроках физической культуры // журнал «Спорт в школе», 2005, № 14.
6. Бесполов Д.В. На уроках – элементы спортивного ориентирования // журнал «Физическая культура в школе», 1995, № 5.
7. Бесполов Д.В. Что за прелесть – Русская лапта // журнал «Физическая культура в школе», 1994, № 4.
8. Виноградов В.М. Интеллект-ориентирование // журнал «Спорт в школе», 2008, №7.
9. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. – М.,1981.
10. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
11. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 1976. – 110с.
12. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.
13. Скуридина А.А. Методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь // журнал «Спорт в школе», 2011, № 7.
14. Скуридина А.А. О себе и о других // журнал «Спорт в школе», 2011, № 6.
15. Скуридина А.А. Около школы // журнал «Спорт в школе», 2011, № 6.
16. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.
17. Цандыков В.Э. Калмыцкая национальная борьба на уроках физической культуры «Спорт и образование»: Материалы V Региональной науч.-практич. конфер. по физической культуре и спорту.- Москва, 2010.- С.49-51.
18. Цандыков В.Э. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы как средство подготовки к прохождению школьного курса «Единоборства» // Здоровье – в школы: Сборник статей по материалам II Международного конгресса учителей физической культуры.- Петрозаводск: Изд-во КГПА, 2010.- С.-296-300.
19. Цандыков В.Э. Калмыцкая национальная борьба как этнопедагогическая система на уроках по физической культуре в образовательной школе // Этнодидактика народов России: проблемы обучения и воспитания в конкурентной образовательной среде. Материалы VIII Международной научно-практической конференции (Нижнекамск, 27 апреля 2010 г.) / под ред. Ф.Г.Ялалова.- Нижнекамск: Нижнекамский муниципальный институт, 2010.- С83-84.
20. Цандыков В.Э. Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: Методические указания для учителей физической культуры. – Издательство НМЦ Москва; Сост.: Цандыков В.Э.. – Москва, 2011.- 40 с.

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1.	Карты местности (формат А4)	По количеству обучающихся	
2.	Мячи волейбольные	30	
3.	Облегчённые волейбольные мячи	30	
4.	Бита для софтбола	2	
5.	Мячи для софтбола (мягкие)	30	
6.	Базы для софтбола	7	
7.	Защита для софтбола	2	
8.	Ринго	4	
9.	Фрисби (тарелки)	15	
10.	Жилетки игровые (разные цвета)	30	Наполняемость класса – 20-30 человек
11.	Бита для лапты	2	
12.	Малые мячи для большого тенниса	30	
13.	Клюшки для флорбола	30	
14.	Мячи для флорбола	15	
15.	Степ - платформы	30	Наполняемость класса – 20 – 30 человек
16.	Мячи для фитбола	30	Наполняемость класса 20 – 30 человек
17.	Гантели, эспандеры, резиновые жгуты	30	Наполняемость класса 20 – 30 человек
18.	Гимнастическая палка	30	Наполняемость класса 20 – 30 человек
19.	Гимнастические коврики	30	Наполняемость класса 20 – 30 человек
20.	Мячи резиновые	30	Наполняемость класса – 20 -30
21.	Площадка для городков с разметкой	1	Наполняемость класса 20-30 человек
22.	Бита (пластиковая)	16 (8 легких + 8 тяжелых)	Наполняемость класса 20-30 человек
23.	Мячи регбийные №4	30	Наполняемость класса 20-30 человек
24.	Подставка для мяча	15	
25.	Пояс для ТЕГ-РЕГБИ	30	Наполняемость класса 20-30 человек
26.	Щиты для контакта	15	
27.	Пояса для борьбы, самбо или дзюдо	20	Наполняемость класса 20-30 человек
28.	Теннисный мяч	20-30	Наполняемость класса 20-30 человек
29.	Шайбы для игры в хоккей	10	Наполняемость класса 20-30 человек
30.	Клюшки для игры в хоккей	20-30	Наполняемость класса 20-30 человек

