

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Замзорская средняя общеобразовательная школа»
(МКОУ «Замзорская СОШ»)

Утверждено
приказом директора
МКОУ «Замзорская СОШ»
от 02.09.2024 №135-од

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Школьный спортивный клуб»
(спортивно-оздоровительная направленность)
для 1-4 классов

Возраст: 6-11 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель:
Ставер Наталья Сергеевна

Замзор, 2024

Структура программы:

- I. Результаты освоения программы внеурочной деятельности
- II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности
- III. Тематическое планирование

I. Результаты освоения программы внеурочной деятельности

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями;
- знание и соблюдение упрощенных правил спортивных игр (пионербол, волейбол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры по упрощенным правилам (пионербол, волейбол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде.

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса внеурочной деятельности данная программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1 класс (33ч. -1ч. в неделю)

Тема	Кол-во часов	Виды деятельности
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.</p> <p>Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена.</p> <p>Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.</p>	<p>в течение учебного года, в процессе уроков</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать своё состояние после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
<p>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</p> <p><u>Элементы лёгкоатлетических упражнений</u>: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В</p>	<p>9ч.</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых</p>

<p>результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми: «Не попади в болото», «Кот и мыши», «Невод», «Заяц без дома», «Ловля парами», «Капитаны», «Подвижная цель», «Мышеловка».</p>		<p>упражнений, технику прыжковых упражнений, технику бросков мяча и метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков мяча и метании малого мяча.</p> <p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий, универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p>
<p>Подвижные игры с элементами гимнастики</p> <p><u>Элементы гимнастических упражнений:</u> лазание, перелезание, равновесие, игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Не урони мешочек», «Посадка картофеля», «Кузнечики», «Отгадай, чей голосок»,</p>	<p>10ч.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p> <p>Описывать технику беговых упражнений.</p>

«Веревочка под ногами».		
<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p> <p><u>Элементы баскетбола:</u> бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, бросок мяча снизу на месте в щит. Игры на основе спортивных игр: «Увернись от мяча», «Сильный бросок», «Космонавты», «Большой мяч», «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>	7ч.	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p>Подвижные игры с элементами народных игр</p> <p><u>Народные игры:</u> «Считалки», «Заклички», «Золотые ворота», «Не боимся мы ката», «У медведя во бору», Краски.</p>	7ч.	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p>Спортивные соревнования</p> <p>«День здоровья», «Самый меткий», «Самый быстрый», «Зимние забавы», «Спортивный ринг», «Красота и грация», «Весёлые старты».</p>	в течение учебного года	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении эстафет.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в эстафетах.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в</p>

		игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет.
--	--	---

2 класс (34ч. – 1ч. в неделю)

Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).</p> <p>Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение</p>	<p>в течение учебного года, в процессе уроков</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Оценивать своё состояние после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы,</p>

длина и массы тела.		<p>быстроты и выносливости.</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p>
<p>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</p> <p><u>Элементы лёгкоатлетических упражнений:</u> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Пятнашки».</p>	9ч.	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, технику прыжковых упражнений, технику бросков мяча и метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков мяча и метании малого мяча.</p> <p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий, универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p>
<p>Подвижные игры с элементами гимнастики</p> <p><u>Элементы гимнастических упражнений:</u> лазание, перелезание, равновесие,</p>	10ч.	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осваивать универсальные умения при</p>

<p>игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Веревочка под ногами», «Запрещенное движение»</p>		<p>выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p> <p>Описывать технику беговых упражнений.</p>
<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр <u>Элементы баскетбола:</u> ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча на месте, Игры на основе спортивных игр: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Школа мяча»</p>	<p>8ч.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p>Подвижные игры с элементами народных игр <u>Народные игры:</u> «Бабки», «Пятнашки с мячом», «Платочек-летуночек», «Угадай, чей голосок», «Невод», «Увернись от мяча», «Сильный бросок».</p>	<p>7ч.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>

		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
Спортивные соревнования «День здоровья», «Самый меткий», «Самый быстрый», «Зимние забавы», «Спортивный ринг», «Красота и грация», «Весёлые старты».	в течение учебного года	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении эстафет. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в эстафетах. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет.

3 класс (34ч. – 1ч. в неделю)

Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных	в течение учебного года, в процессе уроков	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Измерять показатели развития

<p>сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.</p>		<p>физических качеств. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
<p>Легкоатлетические упражнения <u>Элементы лёгкоатлетических упражнений:</u> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться с играми: «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Заяц без дома», «Пустое место», «Точно в мишень», «Мышеловка».</p>	<p>10ч.</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, технику прыжковых упражнений, технику бросков мяча и метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков мяча и метании малого мяча. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий, универсальные умения при</p>

		выполнении организующих упражнений.
<p>Силовая гимнастика</p> <p>Организирующие команды и приемы: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже шаг»; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по «диагонали», «противоходом», «змейкой».</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения для пресса, отжимание в зависе, планка, вис стоя и лёжа.</p> <p><u>Элементы гимнастических упражнений:</u></p> <p>прыжки, бег, прыжки на скакалке, отжимание, подтягивание.</p> <p>В результате обучения ученики должны познакомиться с играми: «Конники-спортсмены», «Волна», «Отгадай, чей голосок», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Веревочка под ногами», «Прокати быстрее мяч», «Неудобный бросок».</p>	9ч.	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже шаг»; передвижение по «диагонали», «противоходом», «змейкой».</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании силовых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении силовых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении силовых упражнений.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
<p>Подвижные игры</p> <p>В результате обучения ученики должны познакомиться с играми.</p>	5ч.	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия</p>

<p style="text-align: center;"><u>Бессюжетные игры:</u></p> <p>«Коршун», «Белые медведи», «Горелки», «Хоровод», «Весёлый бег», «Попади в след», «На одной ноге», «Петушиный бой».</p>		<p>проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча на месте и в движении, ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места в щит;</p> <p>Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне».</p>	<p>6ч.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения спортивных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.</p>
<p>Народные игры.</p>	<p>4ч.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в</p>

<p>В результате обучения ученики должны познакомиться с играми: «Бабки», «Пятнашки с мячом», «Платочек - летуночек», «Угадай, чей голосок», «Два мороза», «Невод».</p>		<p>самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p>Спортивные соревнования «День здоровья», «Самый меткий», «Самый быстрый», «Зимние забавы», «Спортивный ринг», «Красота и грация», «Весёлые старты».</p>	<p>в течение учебного года</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении эстафет.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в эстафетах.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет.</p>

4 класс (34 ч. -1ч. в неделю)

Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре История развития физической</p>	<p>в течение учебного</p>	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>

<p>культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>	<p>года, в процессе уроков</p>	<p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять частоту (пальпаторно) сердечных сокращений.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
<p>Легкоатлетические упражнения <u>Элементы лёгкоатлетических</u></p>	<p>10ч.</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p>

<p><u>упражнений</u>: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться с играми: «Вызов номеров», «Защита укрепления», «Ловишка, поймай ленту», «Кто дальше бросит», «Метатели», «Стрелки».</p>		<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, технику прыжковых упражнений, технику бросков мяча и метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков мяча и метании малого мяча.</p> <p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий, универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p>
<p>Силовая гимнастика</p> <p>Организующие команды и приемы: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже шаг»; Ходьба приставными шагами; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по «диагонали», «противоходом», «змейкой».</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения для пресса, отжимание в завесе, планка,</p>	<p>9ч.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Шире шаг», «Чаще шаг»,</p>

<p>вис стоя и лёжа.</p> <p><u>Элементы гимнастических упражнений:</u></p> <p>прыжки, бег, прыжки на скакалке, отжимание, подтягивание.</p> <p>В результате обучения ученики должны познакомиться с играми: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увернись от мяча», «Прокати быстрее мяч», «Неудобный бросок».</p>		<p>«Реже шаг»; передвижение по «диагонали», «противоходом», «змейкой».</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании силовых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении силовых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении силовых упражнений.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
<p>Подвижные игры</p> <p>В результате обучения ученики должны познакомиться с играми.</p> <p><u>Бессюжетные игры:</u> «Не боимся мы кота», «Корзинки», «Охота на тигра», «Донести рыбку», «На одной ноге», «Петушиный бой», «Собери орехи», «Повяжу я шелковый платочек».</p>	<p>5ч.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов,</p>	<p>6ч.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр.</p> <p>Излагать правила и условия</p>

<p>ведение мяча на месте и в движении, ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места в щит;</p> <p>Подвижные игры: «Передал - садись», «Передай мяч над головой», «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Не давай мяча водящему».</p>		<p>проведения спортивных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.</p>
<p>Народные игры.</p> <p>В результате обучения ученики должны познакомиться с играми: «Рыбаки», «Ручеёк», «Горелки», «Шишки, желуди, орехи», «Волки и овцы», «Золотые ворота», «Пустое место», «Третий лишний».</p>	<p>4ч.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p>Спортивные соревнования</p>	<p>в</p>	<p>Осваивать универсальные умения в</p>

<p>«День здоровья», «Самый меткий», «Самый быстрый», «Зимние забавы», «Спортивный ринг», «Красота и грация», «Весёлые старты».</p>	<p>течение учебного года</p>	<p>самостоятельной организации и проведении эстафет.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в эстафетах.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет.</p>
--	-------------------------------------	--

III. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел/ тема занятия 1-2 классы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре, техника безопасности на занятиях, способы физкультурной деятельности для укрепления здоровья	в процессе занятий
2	Спортивные соревнования	в течение учебного года
3	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	5
4	Подвижные игры с элементами гимнастики	10
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	7
6	Подвижные игры с элементами народных игр	7
7	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	4
	Всего:	33ч.

№ п/п	Раздел/ тема занятия 3-4 классы	Количество часов
1	Основы знаний. Техника безопасности поведения на занятиях по ОФП и подвижных и спортивных игр	в процессе занятий
2	Спортивные соревнования	в течение учебного года
3	Легкоатлетические упражнения	6
4	Силовая гимнастика	9
5	Подвижные игры	5
6	Спортивные игры	6
7	Народные игры	4
8	Легкоатлетические упражнения	4
	Всего:	34ч.