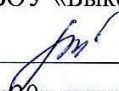



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Быковская основная общеобразовательная школа
Яковлевского городского округа"

РАССМОТРЕНО на методическом совете МБОУ "Быковская ООШ" Протокол №1 от «30» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО зам. директора МБОУ «Быковская ООШ»  Турчина С.В. от «30» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО директор МБОУ "Быковская ООШ"  Осадчая Н.Г. Приказ № 225 от «31» августа 2023 г.
---	--	---

**Дополнительная общеобразовательная программа
спортивно – оздоровительного направления
«Спортивный клуб»**

Возраст обучающихся: 07-10 лет

Срок реализации; 1 год

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа секции «Спортивный клуб» для 4 класса соответствует ФГОС и разработана на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, стандартов второго поколения (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 №2357);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»;
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. №253 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 18.10.2013г., зарегистрированный №30213) «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 20.06.2017 № 581 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 31 марта 2014 г. №253»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями №3 в Постановлении от 24.11.2015 №81);
7. Санитарно-эпидемиологические правила Главного санитарного врача России от 30.06.2020 №16, «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации работы образовательной организации и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции(COVID-19)/
9. Требования к составлению рабочей программы в соответствии с ФГОС НОО.
10. 1. В.И.Лях. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2011г.
11. Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа часть 2 Москва «Просвещение» 2011г.
12. Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы. Москва «Просвещение» 2012г.
13. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1-4 классы.-М.: ВАКО, 2014г.

Цели и задачи учебного курса

Целью программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

Задачи обучения:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиями из аздовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Роль учебного предмета в достижении обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы

Предметом обучения спортивный клуб в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой

деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет подвижные игры способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета подвижные игры.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по подвижным играм являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В результате изучения курса подвижные игры обучающиеся на ступени начального общего образования научатся: разнообразным формам занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьбе, бегу, прыжкам, лазанию, ползанию, ходьбе на лыжах, как жизненно важным способам передвижения человека. Правилам предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми: организации мест занятий, подбору одежды, обуви и инвентаря. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

1.2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения подвижные игры в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по подвижные игры является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

1.3. Место предмета в учебном плане

Спортивный клуб изучается в 4 классе из расчёта 1 час в неделю (всего 34 ч): В соответствии с изменениями в учебном плане МБОУ «Быковская ООШ» на 2022-2023 учебный год на предмет подвижные игры на уровне НОО отводится в 4 классе 34 часа (1 час в неделю)

1.4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

- **формирование основ гражданской идентичности личности на основе:**
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
 - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;
- **формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:**
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;
- **развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:**
 - принятия и уважения ценностей семьи и образовательной организации, коллектива и общества и стремления следовать им;
 - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
 - формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;
- **развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:**
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- **развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:**
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщенных способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

1.5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения предмета «подвижные игры» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты: у выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;

- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты:

Поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и
- устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное - утверждение;
- характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

2. Содержание учебного предмета, курса

2.1.Содержание начального общего образования по учебному предмету.

4 класс

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: (*прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту*). Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Предупреждение травматизма во время занятий Игра «Не оступись». ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие координационных способностей. ОРУ в движении. Игра «Быстро по местам» , «Лисы и куры» Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Бездомный заяц». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Игра «Метко в цель», «Точный расчет».

Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики: *(игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию).* Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты, Развитие ловкости Игра «Бой петухов». Игра «Через холодный ручей», «Пятнашки» Развитие силы, ловкости. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. П/И «Салки» и «Мышеловка». Разминка со стихотворным сопровождением П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка»

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: *(специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола).* Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Передвижения без мяча и с мячом. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча. Ведение, броски мяча в корзину. Подвижная игра «Вышибалы». Разминка с закрытыми глазами «Ночная охота». Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Знать как проходят эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола: *(подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов).* Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку, подача мяча, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Прием и передача мяча. Разминка малыми мячами. Разминка в движении. Броски набивного мяча от груди и снизу. П/и «Точно в цель». Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровые упражнения на равновесие. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка». Подвижные игры «Воробьи-вороны», «Игра в птиц».

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

На материале легкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

2 класс

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: (прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту). Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». ?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Предупреждение травматизма во время занятий Игры: «К своим флажкам», «Октябрьта».

Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Веревочка под ногами». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики: *(игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию)*. Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты. Развитие ловкости Игра «Бой петухов», Веселые старты. Ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: *(специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола)*. Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Упражнения с мячами в парах. Ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Разминка с закрытыми глазами. Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола: *(подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов)*. Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Знать что такое мячики-хопы, как на них прыгать правила игры «Ловишка на хобах». Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;

равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

На материале легкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

3 класс

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: (прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту). Беседа: «Как сохранить и

укрепить здоровье?». ?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Предупреждение травматизма во время занятий Игры: «К своим флажкам», «Октябрюта». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Веребочка под ногами». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики: *(игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию)*. Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты. Развитие ловкости Игра «Бой петухов», Веселые старты. Ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: *(специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола)*. Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Упражнения с мячами в парах. Ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Разминка с закрытыми глазами. Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола: *(подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов)*. Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Знать что такое мячики-хопы, как на них прыгать правила игры «Ловишка на хобах». Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение

внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

4 класс

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: (*прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту*). Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Предупреждение травматизма во время занятий Игры: «К своим флажкам», «Октябрюта». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Веревочка под ногами». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики: (*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию*). Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты. Развитие ловкости Игра «Бой петухов», Веселые старты. Ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: (*специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола*). Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Упражнения с мячами в парах. Ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Разминка с закрытыми глазами. Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола: (*подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов*). Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Знать что такое мячики-хопы, как на них прыгать правила игры «Ловишка на хобах». Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя

максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

2.2. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел и тема урока	Кол-во часов	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Целевые приоритеты воспитания
Физкультурно-оздоровительная деятельность.			<i>в процессе уроков</i>				
I	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	24	6	6	6	6	<p>приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:</p> <ul style="list-style-type: none"> – к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; – к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; – к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; – к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека; – к миру как главному принципу человеческого общежития, условию
	1 класс						
1	Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ						
2	Игра «Не оступись»						
3	Игра «К своим флажкам».						
4	Игра «Быстро по местам».						
5	Игра «Волк во рву», «Бездомный заяц»						
6	Игра «Метко в цель», «Точный расчет».						
	2класс						
1	Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ						
2	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей						
3	Игра «К своим флажкам». «Октябрята». Эстафеты.						
4	Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка».						
5	Игры «Веревочка под ногами», «Волк во рву».						
6	Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».						
	3класс						
1	Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ						
2	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей						
3	Игра «К своим флажкам». «Октябрята». Эстафеты.						
4	Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка».						
5	Игры «Веревочка под ногами», «Волк во рву».						
6	Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».						
	4класс						
1	Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.						

	Правила ТБ						<p>крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;</p> <p>– к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;</p> <p>– к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение; – к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>– к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;</p>
2	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей						
3	Игра «К своим флажкам». «Октябрюта». Эстафеты.						
4	Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка».						
5	Игры «Веревочка под ногами», «Волк во рву».						
6	Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».						
II	Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики	28	7	7	7	7	
	1 класс						
1	Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ						
2	Развитие координации.						
3	Игра «Бой петухов»						
4	Игра «Пятнашки»						
5	Русская народная подвижная игра «Горелки».						
6	Подвижная игра «Мышеловка»						
7	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений						
	2класс						
1	Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ						
2	Игра «Не урони мешочек». «У медведя во бору». Развитие координации.						
3	Игра «Бой петухов» Веселые старты.						
4	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.						
5	Русская народная подвижная игра «Горелки».						
6	Соревнования и эстафеты. Игра «Космонавты»						
7	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений						
	3класс						
1	Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ						
2	Игра «Не урони мешочек». «У медведя во бору». Развитие координации.						
3	Игра «Бой петухов» Веселые старты.						
4	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.						
5	Русская народная подвижная игра «Горелки».						
6	Соревнования и эстафеты. Игра						

	«Шишки, желуди, орехи».						– к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
7	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений						
	4класс						
1	Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ						
2	Игра «Не урони мешочек». «У медведя во бору». Развитие координации.						
3	Игра «Бой петухов» Веселые старты.						
4	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.						
5	Русская народная подвижная игра «Горелки».						
6	Соревнования и эстафеты. Игра «Космонавты»						
7	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений						
III	Подвижные и спортивные игры на материале футбола, баскетбола	46	10	12	14	14	
	1 класс						
1	Ловля и броски мяча в парах. Правила ТБ						
2	Подвижная игра «Осада города»						
3	Индивидуальная работа с мячом.						
4	Школа укрощения мяча						
5	Подвижная игра «Ночная охота»						
6	Глаза закрывай – упражнения начинай						
7	Подвижные игры						
8	Ведение мяча						
9	Ведение мяча в движении						
10	Эстафеты с мячом						
	2класс						
1	Ловля и броски мяча в парах. Правила ТБ						
2	Подвижная игра «Осада города»						
3	Броски и ловля мяча в парах.						
4	Частота сердечных сокращений, способы её измерения. Игра «Футбол»						
5	Ведение мяча.						
6	Упражнения с мячом.						
7	Подвижные игры						
8	Ведение мяча на месте и в движении						
9	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо						
10	Броски и ловля мяча в парах.						
11	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»						
12	Броски мяча в баскетбольное кольцо						

	способом «сверху»					
	3класс					
1	Спортивная игра «Футбол». Правила ТБ					
2	Футбол упражнения передача мяча.					
3	Футбол упражнения передача мяча в парах.					
4	Различные варианты футбольных упражнений в парах.					
5	Подвижная игра «Осада города»					
6	Знакомство с баскетболом. Броски и ловля мяча в парах. Правила ТБ					
7	Эстафеты с мячом					
8	Упражнения с мячом.					
9	Подвижные игры					
10	Ведение мяча на месте и в движении					
11	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо					
12	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»					
13	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»					
14	Спортивная игра «Баскетбол»					
	4класс					
1	Спортивная игра «Футбол». Правила ТБ					
2	Футбольные упражнения, передача мяча.					
3	Футбольные упражнения, передача мяча в парах.					
4	Различные варианты футбольных упражнений в парах.					
5	Подвижная игра «Осада города»					
6	Знакомство с баскетболом. Броски и ловля мяча в парах. Правила ТБ					
7	Эстафеты с мячом					
8	Упражнения с мячом.					
9	Подвижные игры					
10	Ведение мяча на месте и в движении					
11	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо					
12	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»					
13	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»					
14	Спортивная игра «Баскетбол»					
IV	Подвижные и спортивные игры на материале волейбола	37	10	9	7	7
	1 класс					
1	Упражнения и подвижные игры с мячом					
2	Броски мяча через волейбольную сетку					
3	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.					

4	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций					
5	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».					
6	Подвижная игра «Точно в цель»					
7	Подвижные игры для зала					
8	Командная подвижная игра «Хвостики»»					
9	Подвижная игра «Воробьи-вороны»					
10	Подвижные и спортивные игры.					
	2класс					
1	Упражнения и подвижные игры с мячом					
2	Прыжки на мячах-хопах					
3	Подвижные игры					
4	Броски мяча через волейбольную сетку					
5	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.					
6	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций					
7	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».					
8	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.					
9	Спортивная игра «Футбол»					
	3класс					
1	Подвижные игры					
2	Броски мяча через волейбольную сетку на точность; с дальних дистанций					
3	Пионербол как вид спорта.					
4	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».					
5	Упражнения и подвижные игры с мячом					
6	Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу.					
7	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.					
	4класс					
1	Подвижные игры					
2	Броски мяча через волейбольную сетку на точность; с дальних дистанций					
3	Пионербол как вид спорта.					
4	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».					
5	Упражнения и подвижные игры с мячом					
6	Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу.					
7	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.					
Всего часов		135	33	34	34	34

2.3. Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.

1. В.И.Лях. Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2011г.
2. Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа часть 2 Москва «Просвещение» 2011г.
3. Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы. Москва «Просвещение» 2012г.
4. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1-4 классы.-М.: ВАКО, 2014г.

Интернет-ресурсы

Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

Социальная сеть работников образования nportal.ru

Детские электронные презентации и клипы viki.rdf.ru

Образовательная сеть Copyright © 2012 Methodisty.ru

<http://www.proshkolu.ru>

3.2. Календарно-тематическое планирование 4 класс на 2023-2024 год

№ П /п	Дата		Тема урока	Содержание урока	Планируемые результаты			Вид урока
	Пл ан.	Фак т.			Личностные	Метапредмет ные	Предметн ые	
Подвижные игры на материале лёгкой атлетики								
1	01. 09	01.0 9	Знакомст во со спортивн ой площадко й, спортивн ым залом. Правила ТБ	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?»	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированн ость, трудолюбие	П: подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. К: эффективно сотрудничать со сверстникам и, оказывать поддержку друг другу. Р: вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Знать правила поведения и технику безопасно сти на уроках физическо й культуры.	Вводный

2	08.09	08.09	Игра «Не оступись»	Бег коротким, средним и длинным шагом. Предупреждение травматизма во время занятий	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	П: Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями и К: осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р: самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять .	Изучение нового материала
3	15.09	15.09	Игра «К своим флажкам» .	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	П: знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями и К: потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р: выполнять совместную деятельность, распределять роли.	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	Комбинированный урок

4	22.09		Игра «Быстро по местам».	ОРУ в движении. Игра «Быстро по местам» , «Лисы и куры» Развитие скоростно-силовых способностей	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	П: знать правила подвижной игры. К:осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р: взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	Комбинированный урок
5	29.09		Игра «Волк во рву», «Бездомный заяц»	Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести.	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	П: знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом К: осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р:согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями и соблюдая правила игры и безопасность.	Комбинированный урок

6	06.10		Игра «Метко в цель», «Точный расчет».	Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	П: знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом К: осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р: вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями и соблюдая правила игр и безопасность.	Комбинированный урок
Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики								
7	13.10		Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ	Эстафеты с обручем. Игры на внимание	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	П: знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом К: потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р: уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Комбинированный урок

8	20.10		Игры на Развитие координации.	ОРУ в движении. Игра «Нелюбимые мешочки». «У медведя в бору». Развитие координации.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	П: знать упражнения для формирования правильной осанки К: осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р: самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Комбинированный урок
9	27.10		Игра «Бой петухов»	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие ловкости	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	П: основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К: потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р: самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата	Знать упражнения на формирования правильной осанки.	Комбинированный урок

10	10..11		Игра «Пятнашки»	Игра «Через холодный ручей», «Пятнашки», Развитие силы, ловкости	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.	П: физически е качества и их связь с физическим развитием. Знать правила подвижной игры. К: потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р: уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке	Комбинированный урок
11	17.11		Русская народная п/ игра «Горелки».	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания.	Развитие этических чувств, доброжелательности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	П: рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Горелки». К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную целью	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Горелки».	Изучение нового материала

1 2	24. 11		Подвижная игра «Мышеловка»	Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. П/И «Салки» и «Мышеловка»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками.	П: рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «салки» и «мышеловка» К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, Знать правила п/и игры «салки» и «мышеловка»	Комбинированный урок
1 3	01. 12		Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	Развитие мотивов учебной деятельности и развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	П: выполнять подлезания, играть в подвижную игру К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.	Знать, как проводить разминку со стихотворным сопровождением, П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	Репродуктивный урок
			Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола					

1 4	08. 12		Ловля и броски мяча в парах.	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города»	Развитие мотивов учебной деятельности умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	К: слушать и слышать друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнёра. Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнёра, видеть указанную ошибку и исправлять её. П: повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в П/ и «Осада города»	Выполнять разминку с малыми мячами, знать как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»	Изучение нового материала
--------	-----------	--	------------------------------	---	---	--	---	---------------------------

1 5	15. 12		Подвижная игра «Осада города»	Разминка с мячами. передвижения без мяча и с мячом. Подвижная игра «Осада города»	Развитие этических чувств, доброжелательности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К:использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Р:самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности .. П: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в П/и «Осада города».	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города».	Репродуктивный урок
--------	-----------	--	-------------------------------	---	---	---	---	---------------------

1 6	22. 12		Индивидуальная работа с мячом.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города»	Развитие этических чувств, доброжелательности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К: сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: определять новый уровень отношения к самому себе, как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности П: выполнять упражнения с мячом в парах, играть в подвижную игру «Осада города».	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ведение, броски и ловля мяча, правила подвижной игры «Осада города»	Комбинированный урок
--------	-----------	--	--------------------------------	--	---	--	---	----------------------

1 7	29. 12		Школа укрощени я мяча. Правила ТБ	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски мяча в корзину. Подвижная игра «Вышибалы»	Развитие мотивов учебной деятельности и развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	К: слушать и слышать друг друга, устанавливат ь рабочие отношения, добывать недостающу ю информацию с помощью вопросов. Р: контролиров ать процесс и оценивать результат своей деятельности , видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. П: рассказывать о частоте сердечных сокращений и, способы её измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила П/и «Вышибалы»	Выполнят ь разминку с мячами в парах, знать, как выполняю тся ведение,б роски и ловля мяча, правила подвижно й игры «Вышиба лы»	Комбиниро ванный урок
--------	-----------	--	---	--	--	---	---	-----------------------------

18	12..01		Подвижная игра «Ночная охота»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота».	Развитие этических чувств, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К: слушать и слышать друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. П: выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру «Ночная охота».	Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча, правила подвижной игры «Ночная охота».	Комбинированный урок
----	--------	--	-------------------------------	---	--	---	---	----------------------

1 9	19. 01	Глаза закрывай – упражнения начинай	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Р: контролиро вать процесс и оценивать результат своей деятельности , видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. П:заполнять дневник самоконтрол я, выполнять упражнения с мячом, играть в подвижную игру «Ночная охота»	Знать, как проводитс я разминка с закрытым и глазами, как выполняю тся ведение мяча в движении, его ловля и броски, правила игры «Ночная охота», что ощущает человек , когда у него отсутству ет зрение	Комбиниро ванный урок
--------	-----------	---	---	--	--	--	-----------------------------

20	26.01		Подвижные игры	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников.	Развитие этических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: слушать и слышать друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: владеть средствами саморегуляции и эмоциональных и функциональных состояний. П: выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных игр.	Знать, как проводить разминку с закрытыми глазами, как выбирать подвижные игры, правила этих игр.	Репродуктивный урок
21	02.02		Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	К: слушать и слышать друга и учителя, управлять поведением партнёра. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. П: выбирать подвижные игры и играть в них	Знать все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них.	Изучение нового материала
22	09.02		Ведение мяча в движении	Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.				Комбинированный урок

2 3	16. 02		Эстафеты с мячом	Знать как проходят эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»	Развитие мотивов учебной деятельности и развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К: слушать и слышать друга и учителя, управлять поведением партнёра,. Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. П: участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в п/и «Охотники и утки»	Знать как проходят эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»	Комбинированный урок
Подвижные и спортивные игры на материале волейбола								
2 4	01. 03		Упражнения и подвижные игры с мячом	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры	Развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать свою деятельность по результату. П: участвовать в эстафетах с мячом, играть в «Пионербол»	Знать как участвовать в эстафетах с мячом, играть в «Пионербол»	Комбинированный урок

2 5	15. 03		Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами»	Развитие мотивов учебной деятельности развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. П: бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»	Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Забросай противника мячами»	Изучение нового материала
2 6	22. 03		Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами»		К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друга и учителя. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»	Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Забросай противника мячами»	Комбинированный урок

2 7	05. 04		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку, подача мяча, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувства гордости за свою Родину.	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Знать волейбол, как вид спорта, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Комбинированный урок
2 8	12. 04		Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Разминка с мячом в движении по кругу. Прием и передача мяча, подвижная игра «Вышибалы через сетку»		К: слушать и слышать друга и учителя, управлять поведением партнёра, Устанавливать рабочие отношения. Р: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач .П: делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Знать, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Комбинированный урок

29	19.04		Подвижная игра «Точно в цель»	Разминка малыми мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. П/и «Точно в цель»		К: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. П: выполнять разминку с малыми мячами, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель»	Комбинированный урок
30	26.04		Подвижные игры для зала	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровые упражнения на равновесие.	развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликтных ситуаций.	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, сохранять заданную цель. П: уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала.	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть.	Репродуктивный урок

3 1	03. 05		Командная подвижная игра «Хвостики и»»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»	Развитие этических чувств, доброжелательности и развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»	Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»	Комбинированный урок
3 2 3 3 4	17. 05. 24. 05 24. 05		Подвижная игра «Воробьи-вороны»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Воробьи-вороны», «Игра в птиц»	Развитие навыков сотрудничества, со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	К: слушать и слышать друга и учителя, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: сотрудничать со сверстниками и в совместном решении задач. П: играть в подвижную игру «Воробьи-вороны», «Игра в птиц»	Знать правила подвижных игр «Воробьи-вороны», «Игра в птиц»	Комбинированный урок

