

ННОУ «ТРОИЦКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ШКОЛА»

Утверждаю

Директор школы

Сердюк В.О. Сердюк



Согласовано

Зам. директора школы по ВР

Толстоусова К.А. Толстоусова.

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Рабочая программа курса

«Ступенька к здоровью»

спортивно-оздоровительное направление

2-4 классы

Составил Ястребов И.А.

2019-2020 уч.год

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»

«Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

Программа «Подвижные игры» составлена в целях реализации ФГОС нового поколения. Взаимодействие учебной и внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная в них роль движений (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча, сопротивлений). Игра рассматривается как основное средство формирования двигательных умений и навыков учащихся на занятиях. В игре формируются такие качества, как самостоятельность, инициативность, организованность, развиваются творческие способности, умение работать коллективно. Подвижная игра представляет собой одно из действенных средств воспитания. Правильно организованные подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества. Подвижные игры в комплексе с другими

воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Цели :

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом
2. Формирование толерантности.
3. Охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.
4. Обеспечение эмоционального благополучия.
5. Формирование этических норм поведения.
6. Воспитание уважительного отношения друг к другу.

Задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью.
- Отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основных групп мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .
- Обучение детей физическим упражнениям, подвижным играм и элементам спортивных игр;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- Обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой.

Характеристика программы

Вид: модифицированная. Разработана на основе авторской программы УМК «Планета знаний» «Физическая культура» 1-4кл., Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова

Направленность: физкультурно-спортивная.

Тип: дополнительная.

Классификация: общеразвивающая.

По масштабу действия: учрежденческая.

По срокам реализации:

Организационно-педагогические основы обучения

Основой для написания этой части являются «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования. СанПин 2.4.4.1251-03», утвержденные 01.04.2003 г.

Состав учащихся – постоянный

Возраст детей – 7-10 лет.

Условия набора - по желанию детей, по заявлению родителей.

Режим работы:

<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Кол-во недель в учебном году</i>	<i>Всего часов в год</i>
1 час	2-4 классы – 34 недели	34 часа в год

1 раз в неделю по одному часу (40 минут).

Форма проведения занятий – теоретические и практические занятия (подвижные игры и игровые упражнения, эстафеты, соревнования, контрольные занятия).

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В результате освоения программного материала учащиеся должны:

- знать и иметь представление:
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях спортивных игр;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.
- уметь:
- выполнять общеразвивающие и подводящие упражнения для освоения элементов спортивных игр;
- самостоятельно применять подвижные игры и физические упражнения с целью укрепления здоровья;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.
- играть в подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам).

Способы проверки: итоговая аттестация в конце учебного года (апрель, май) в виде тестов по физической подготовленности.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу 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.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

1й класс(33 ч)

Подвижные игры :

На материале лёгкой атлетики (9 ч): «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики (9 ч):

«Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Полоса препятствий»

На материале спортивных игр (12 ч): выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры (3 ч): русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

2й класс (34 часа)

Подвижные игры :

На материале лёгкой атлетики (8 ч): «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики (8 ч): «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами», «Полоса препятствий».

На материале спортивных игр (15 ч): выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры (3 ч): русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

3й класс(34 ч)

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики (8 ч): «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики (7 ч):

«Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу», «Полоса препятствий».

На материале спортивных игр (17 ч): выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

Национальные игры (2 ч): русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

4й класс (34 ч)

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики (7 ч): «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики (7 ч):

«Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя», «Полоса препятствий».

На материале спортивных игр (20 ч): выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

2 класс

№ занятия	Тема занятия	Задачи занятия	Характеристика учебной деятельности учащихся
1	«Осенний марафон»	Познакомить с правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Повторить построение в шеренгу и колонну. Повторить подвижную игру «Волк во рву».	<i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру. <i>Определять</i> правила предупреждения травматизма во время занятий физическими

			упражнениями.
2	Подвижные игры. Эстафеты.	Развивать скоростно-силовые способности. Провести подвижную игру «Салки»	Выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу. <i>Проявлять</i> координацию в игровой деятельности.
3	Русская народная игра «Горелки»	Развивать ловкость, быстроту, внимание. Провести русскую народную игру «Горелки».	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
4	Игра «День и ночь»	Совершенствовать быстроту реакции на слуховые сигналы. Провести игру «День и ночь».	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
5	Подвижная игра «Передал-садись».	Повторить отбивы мяча двумя руками, одной рукой. Разучить подвижную игру «Передал-садись».	<i>Взаимодействовать</i> в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.
6	Подвижная игра «Волк во рву». Эстафеты.	Развивать выносливость в равномерном беге. Развивать скоростно-силовые способности. Провести п/и «Волк во рву», эстафеты.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
7	Русская народная игра «Горелки»	Развивать ловкость, быстроту, внимание. Провести русскую народную игру «Горелки».	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности
8	Игра «Кто выше?»	Развивать внимание, ловкость. умения соблюдать правила ТБ	Определять и соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
9	Подвижная игра «Запрещенное движение». Эстафета с обручами.	Познакомить с правилами поведения при проведении игр с элементами гимнастики. Провести подвижную игру «Запрещенное движение», эстафету с обручами.	<i>Знать и применять</i> правила поведения при проведении игр с элементами гимнастики. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности
10	Эстафета с переноской предметов. Подвижные игры.	Развивать скоростно-силовые способности. Провести эстафету с переноской предметов. Провести игру «Не намочи ног»	<i>Проявлять</i> скоростно-силовые способности при выполнении

			упражнений. <i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</i>
11	Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	Повторить комплекс упражнений для утренней гимнастики. Провести эстафеты с обручами	Уметь последовательно выполнять движения комплекса. Соблюдать правила в игровой деятельности.
12	«Красивая спина»	Повторить комплекс упражнений для формирования правильной осанки «Красивая спина» Провести п/и «Передал-садись»	Знать и уметь выполнять упражнения для формирования правильной осанки. <i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</i>
13	Подвижная игра «Охотники и утки». Эстафета «Полоса препятствий»	Повторить перелезание через горку матов. Провести подвижную игру «Охотники и утки». Эстафету «Полоса препятствий»	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах в подвижных играх.
14	Подвижная игра «Вышибалы».	Развивать скоростно-силовые способности. Воспитывать выносливость. Провести п/и «Вышибалы»	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
15	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	Повторить комплекс ОРУ с мячом. Развивать глазомер и точность движений. Провести п/и с мячом.	<i>Применять</i> изученные варианты броска мяча в п/и с мячом. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
16	Игры и эстафеты с мячами	Развивать скоростно-силовые способности. Повторить передачу мяча партнёру. Провести игры и эстафеты с мячами	<i>Применять</i> передачу в играх и эстафетах с мячом <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
17	Подвижная игра	Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной

	«Перестрелка».	Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. Провести п/и «Перестрелка».	рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
18	Подвижная игра «Попади в цель».	Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 метров. Провести подвижную игру «Попади в цель».	<i>Описывать</i> технику метания теннисного мяча в цель. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания мяча в цель. <i>Взаимодействовать</i> в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать правила в игровой деятельности.
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	Развивать скоростные качества. Провести игры с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <i>Взаимодействовать</i> в парах при выполнении технических действий в подвижных играх
20	Броски мяча в корзину.	Развивать меткость в бросках мяча. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча в корзину.	<i>Осваивать</i> технику бросков большого мяча. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
21	Подвижные игры.	Повторить подвижные игры по выбору учеников. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
22	Подвижные игры со скакалкой: «Рыбаки и рыбки»	Повторить прыжки через скакалку. Воспитывать внимание. Провести п/и «Рыбаки и рыбки»	<i>Осваивать</i> технику выполнения прыжков через скакалку. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
23	Футбол.	Развивать скоростные качества. Повторить игровые правила.	<i>Выполнять</i> элементы

		Отработать игровые приёмы. Провести игру в мини-футбол по упрощённым правилам.	спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
24	Подвижные игры по выбору учеников.	Повторить подвижные игры по выбору учеников Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
25	Подвижная игра «Передал-садись».	Повторить передачу мяча двумя руками от груди и ловлю в парах. Провести подвижную игру «Передал-садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
26	Подвижная игра «Перестрелка».	Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. . Подвижная игра «Перестрелка».	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
27	Подвижная игра «Совушка».	Повторить бег с изменением направления. Подвижная игра «Совушка».	<i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
28	Элементы спортивных игр.	Повторить ведение волейбольного мяча одной рукой. Выполнять задания с элементами спортивных игр.	<i>Выполнять</i> комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.
29	Подвижная игра «Волк во рву».	Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести. Подвижная игра «Волк во рву».	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и

			проведении подвижных игр.
30	Подвижная игра «Воробьи, вороны».	Повторить прыжки через скакалку. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	<i>Проявлять</i> качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений. <i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
31	Подвижная игра «Третий лишний».	Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести. Выполнять прыжки через скакалку на одной ноге. Подвижная игра «Третий лишний».	<i>Осваивать</i> технику прыжков через скакалку на одной ноге. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
32	Подвижная игра «Охотники и утки».	Повторить метание теннисного мяча на дальность. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	<i>Совершенствовать</i> технику метания на дальность. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
33	Совершенствование элементов спортивных игр.	Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Повторить задания с элементами спортивных игр.	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.
34	Подвижные игры и эстафеты.	Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

3 класс

№ занятия	Тема занятия	Задачи занятия	Характеристика учебной деятельности учащихся
1	Правила поведения на занятиях подвижными играми.	Повторить правила поведения на занятиях подвижными играми Разучить повороты направо, налево в движении. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».	<i>Знать и применять</i> правила поведения на занятиях подвижными играми. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
2	Подвижная игра «Передал-садись».	Развивать координацию движений. Провести подвижную игру «Передал-садись».	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Проявлять</i> качество координации движений. <i>Осваивать</i> двигательные действия в подвижной игре.
3	Эстафеты с мячом.	Повторить челночный бег 3х10 м. Повторить подвижную игру «Мяч соседу». провести эстафеты с мячом.	<i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м. <i>Осваивать</i> двигательные действия в подвижной игре.
4	Подвижные игры и эстафеты со скакалкой	Повторить прыжки на двух ногах через скакалку Развивать координацию движений. Провести подвижные игры и эстафеты со скакалкой.	<i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> технику прыжков на двух ногах через скакалку.
5	Подвижная игра «Попади в мяч».	Повторить метание теннисного мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	<i>Осваивать</i> технику метания теннисного мяча в цель. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в цель. <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Попади в мяч».
6	Подвижная игра «Вызов	Повторить прыжки через скакалку. Воспитывать внимание.	<i>Осваивать</i> технику выполнения

	номеров».	Подвижная игра «Вызов номеров».	прыжков через скакалку. <i>Проявлять</i> качества быстроты, координации и внимания при выполнении игровых действий.
7	Подвижная игра «Перестрелка».	Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. Повторить подвижную игру «Перестрелка».	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
8	Подвижные игры.	Повторить подвижные игры по выбору учеников. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
9	Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Эстафеты с элементами гимнастики.	Повторить кувырки вперёд. Повторить лазание по гимнастической стенке. Повторить подвижную игру «Не давай мяч водящему». Провести эстафеты с элементами гимнастики.	<i>Совершенствовать</i> технику выполнения кувырков вперёд. <i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырков вперёд. <i>Описывать</i> технику выполнения гимнастических упражнений. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
10	Подвижная игра «Передай мяч».	Повторить комплекс упражнения, направленный на развитие гибкости. Подвижная игра «Передай мяч».	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> упражнения на развитие качества гибкости.
11	Подвижная игра «Невод».	Повторить комплекс упражнений утренней гимнастики. Провести подвижную игру «Невод».	<i>Осваивать</i> технику выполнения упражнений утренней гимнастики. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
12	Подвижная игра «Передай мяч».	Развивать силу. Провести подвижную игру «Передай мяч».	<i>Проявлять</i> силу при выполнении вися и при подтягивании. <i>Осваивать</i>

			двигательные действия, составляющие содержание игры «Передай мяч».
13	Подвижная игра «Охотники и утки».	Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Подвижная игра «Охотники и утки».	<i>Выполнять</i> подтягивание на низкой перекладине. <i>Проявлять</i> выносливость и силу при подтягивании. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
14	Эстафета с элементами гимнастики «Полоса препятствий».	Повторить комбинацию из элементов акробатики. Эстафета «Полоса препятствий» с элементами акробатики и гимнастики.	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. <i>Проявлять</i> качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий.
15	Подвижная игра «Перестрелка».	Развивать силу. Повторить подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подвижная игра «Перестрелка».	<i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
16	Подвижные игры.	Подвижные игры по выбору учеников. Воспитывать выносливость.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
17	Подвижная игра «Вызов номеров».	Повторить бег с изменением направления. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».	<i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Вызов номеров». <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности
18	Подвижная игра «Волк во рву».	Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижная игра «Волк во рву».	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
19	Подвижная игра «Перестрелка».	Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. . Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».

		Повторить подвижную игру «Перестрелка».	<i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
20	Подвижная игра «Передал-садись».	Повторить передачу мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.
21	Подвижная игра «Перестрелка».	Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. . Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча Повторить подвижную игру «Перестрелка».	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
22	Подвижная игра «Передал-садись».	Повторить передачу мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.
23	Подвижная игра «Перестрелка».	Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. . Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча Повторить подвижную игру «Перестрелка».	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
24	Подвижные игры.	Повторить подвижные игры по выбору учеников. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
25	Подвижные игры.	Повторить подвижные игры по выбору учеников. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
26	Подвижная игра «Воробьи, вороны».	Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	<i>Моделировать</i> комплекс упражнений на развитие координации. <i>Осваивать</i> умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
27	Подвижная игра «Мышеловка».	Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений. Подвижная игра «Мышеловка».	<i>Моделировать</i> комплекс упражнений на развитие

			координации. <i>Осваивать</i> умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
28	Подвижная игра «Передал-садись».	Повторить броски мяча из-за головы на дальность. Провести подвижную игру «Передал-садись».	<i>Осваивать</i> технику бросков мяча из-за головы на дальность. <i>Проявлять</i> качество силы при бросках мяча. <i>Осваивать</i> умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
29	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча	Повторить ведение баскетбольного мяча. Провести эстафеты с ведением баскетбольного мяча	<i>Осваивать</i> технику ведения баскетбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость во время проведения эстафет. <i>Применять навыки</i> эстафетного бега в игровой деятельности.
30	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча	Повторить ведение баскетбольного мяча. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». Провести эстафеты с ведением баскетбольного мяча	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. <i>Применять навыки</i> эстафетного бега в игровой деятельности.
31	Мини-футбол	Повторить ведение футбольного мяча. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам.	<i>Осваивать</i> технику ведения футбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость в беге. <i>Взаимодействовать</i> в группах в подвижной игре.
32	Совершенствование элементов спортивных игр.	Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Повторить задания с элементами спортивных игр.	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр.
33	Совершенствование элементов спортивных игр.	Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Повторить задания с элементами спортивных игр. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.
34		Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	<i>Общаться</i> и

	Подвижные игры и эстафеты.		<i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
--	----------------------------	--	--

4 класс

№ занятия	Тема занятия	Задачи занятия	Характеристика учебной деятельности учащихся
1	Правила поведения на занятиях подвижными играми.	Повторить правила поведения на занятиях подвижными играми. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	<i>Знать и применять</i> правила поведения на занятиях подвижными играми.
2	Эстафеты с челночным бегом	Повторить челночный бег 3х10 м. Развивать быстроту. Эстафеты с челночным бегом.	<i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега.
3	Подвижная игра «Третий лишний».	Развивать координацию движений. Провести подвижную игру «Третий лишний».	<i>Проявлять</i> выносливость и координацию при беге.
4	Подвижная игра «Передал-садись».	Повторить бег из различных исходных положений. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. Повторить подвижную игру «Передал-садись».	<i>Выполнять и составлять</i> комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки. <i>Взаимодействовать</i> в группах в игре «Передал-садись».
5	Подвижная игра «Волк во рву».	Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы. Повторить подвижную игру «Волк во рву».	<i>Выполнять и составлять</i> комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в игре «Волк во рву».

6	Подвижная игра «Совушка».	Повторить прыжки через скакалку изученными способами. Подвижная игра «Совушка».	<i>Совершенствовать</i> технику прыжков через скакалку. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в игре «Совушка».
7	Подвижная игра «Перестрелка».	Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. Повторить подвижную игру «Перестрелка».	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
8	Подвижные игры.	Повторить подвижные игры по выбору учеников. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
9	Эстафеты с элементами гимнастики. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Повторить кувырок вперёд из упора присев. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	<i>Совершенствовать</i> технику выполнения кувырка вперёд. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении кувырка вперёд. <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Гонка мячей по кругу».
10	Эстафеты с элементами гимнастики.	Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Развивать гибкость.	<i>Проявлять</i> гибкость при выполнении упражнений гимнастики. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в эстафетах.
11	Подвижная игра «Невод»	Повторить комплекс упражнений утренней гимнастики. Повторить подвижную игру «Невод».	<i>Проявлять</i> координацию в игровой деятельности. <i>Моделировать</i> комплекс упражнений утренней гимнастики.
12	Подвижная игра «Обруч на себя».	Повторить комплекс ритмической гимнастики.	<i>Выполнять</i> комплексы утренней гимнастики. <i>Принимать</i>

		Провести подвижную игру «Обруч на себя».	адекватные решения в условиях игровой деятельности
13	Подвижная игра «Охотники и утки».	Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Подвижная игра «Охотники и утки».	<i>Выполнять</i> подтягивание на низкой перекладине. <i>Проявлять</i> выносливость и силу при подтягивании. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности
14	Полоса препятствий.	Повторить комбинацию из элементов акробатики. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении упражнений.
15	Подвижная игра «Перестрелка».	Повторить подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Развивать силу. Подвижная игра «Перестрелка».	<i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания. <i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
16	Подвижные игры.	Подвижные игры по выбору учеников. Воспитывать выносливость.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
17	Подвижная игра «Третий лишний».	Повторить бег с изменением направления. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах во время игры.
18	Подвижная игра «Волк во рву».	Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижная игра «Волк во рву».	<i>Проявлять</i> качества быстроты и выносливости при беге. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах во время игры.
19	Подвижная игра «Перестрелка».	Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. Повторить подвижную игру «Перестрелка».	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
20	Подвижная игра «Передал-садись».	Повторить передачу мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись». <i>Проявлять</i> быстроту при

			выполнении передачи.
21	Подвижная игра «Перестрелка».	Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. Повторить подвижную игру «Перестрелка».	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
22	Подвижная игра «Передал-садись».	Повторить передачу мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.
23	Подвижные игры.	Повторить подвижные игры по выбору учеников. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
24	Подвижные игры.	Повторить подвижные игры по выбору учеников. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
25	Подвижная игра «Третий лишний».	Повторить бег с изменением направления. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах во время игры.
26	Подвижная игра «Волк во рву».	Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижная игра «Волк во рву».	<i>Проявлять</i> качества быстроты и выносливости при беге. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах во время игры.
27	Эстафеты. Подвижная игра «Вызов номеров».	Повторить бег из различных исходных положений. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».	<i>Проявлять</i> качества быстроты и выносливости при беге.
28	Подвижная игра «Третий лишний».	Повторить метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Третий лишний».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике метания малого мяча. <i>Проявлять</i> качества быстроты и выносливости при беге.
29	Эстафеты с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Перестрелка».	Повторить ведение баскетбольного мяча. Повторить подвижную игру «Перестрелка».	<i>Осваивать</i> технику ведения баскетбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость во время бега.
30	Эстафеты с	Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в

	баскетбольным мячом. Подвижная игра «Перестрелка».	Повторить подвижную игру «Перестрелка».	технике ведения баскетбольного мяча. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах во время игры.
31	Игра в мини-футбол	Повторить ведение футбольного мяча. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам.	<i>Осваивать</i> технику ведения футбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость в беге.
32	Совершенствование элементов спортивных игр.	Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Повторить задания с элементами спортивных игр. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр.
33	Совершенствование элементов спортивных игр.	Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Повторить задания с элементами спортивных игр. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.
34	Подвижные игры и эстафеты.	Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

мячи разных размеров

кегли

обручи

скакалки

набивные мячи

перекладина гимнастическая (пристеночная),

стенка гимнастическая,

скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),

комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), палка гимнастическая, коврики гимнастические.

Учебно-методическое обеспечение.

1. Стандарты второго поколения. Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Программа курса "Физическая культура", 1–4 классы
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004
6. Качашкин, В.М. Физическое воспитание в начальной школе: пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1983
7. Белов В.И. Валеология: здоровье, красота, долголетие. – М.: 1999.
8. Вершинин М.А. Технология проектирования физического воспитания учащихся младших классов на основе дифференцированного подхода. – М.: 2012
9. Коростелёв Н.Б. Воспитание здорового школьника.- М.: Просвещение, 1986