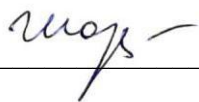


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа села Сиреники»
689273, Чукотский автономный округ, Провиденский городской округ,
село Сиреники, улица Мандрикова, дом 29,
тел. (факс) 2-52-37

Рассмотрено:

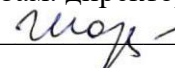
на заседании МО
учителей начальных классов

 /Т.Д.Шараева

Протокол № 1
от «25» августа 2023 г.

Согласовано:

Зам. директора по ВР

 Т.Д.Шараева

«28» августа 2023 г.

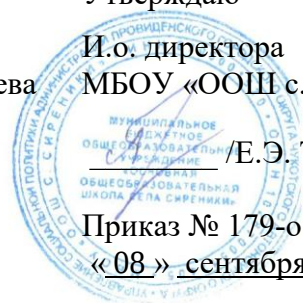
Утверждаю

И.о. директора

МБОУ «ООШ с.Сиреники»

 /Е.Э. Тарасенко /

Приказ № 179-о.д
«08» сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
(спортивно-оздоровительное)
1 - 4 классы

Уровень образования: начальное общее образование

Составил: физической культуры
первой квалификационной категории
Е.Э.Тарасенко

Сиреники
2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учетом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыка самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- создание условий для физического развития детей, формирование личности ребенка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально- чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Взаимосвязь с программой воспитания

Воспитание на занятиях школьных курсов внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование в кружках и внеурочной деятельности, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

- поощрение педагогами детских инициатив.

Реализация воспитательного потенциала курсов внеурочной деятельности происходит в рамках следующих выбранных школьниками видов.

Познавательная деятельность. Курсы внеурочной деятельности, направленные на передачу школьникам социально значимых знаний, развивающие их любознательность, позволяющие привлечь их внимание к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества, формирующие их гуманистическое мировоззрение и научную картину мира.

Художественное творчество. Курсы внеурочной деятельности, создающие благоприятные условия для просоциальной самореализации школьников, направленные на раскрытие их творческих способностей, формирование чувства вкуса и умения ценить прекрасное, на воспитание ценностного отношения школьников к культуре и их общее духовно-нравственное развитие.

Проблемно-ценностное общение. Курсы внеурочной деятельности, направленные на развитие коммуникативных компетенций школьников, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей.

Туристско-краеведческая деятельность. Курсы внеурочной деятельности, направленные на воспитание у школьников любви к своему краю, его истории, культуре, природе, на развитие самостоятельности и ответственности школьников, формирование у них навыков самообслуживающего труда.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Курсы внеурочной деятельности, направленные на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.

Игровая деятельность. Курсы внеурочной деятельности, направленные на раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.

Место учебного курса в плане внеурочной деятельности

Учебный курс предназначен для обучающихся 1–4-х классов; рассчитан на 1 час в неделю в каждом классе. Учебным планом на изучение внеурочной деятельности по русскому языку отводится 135 часов:

- в 1 классе — 33 часов (1 час в неделю),
- в 2 классе — 34 часа (1 час в неделю),
- в 3 классе — 34 часов (1 час в неделю),
- в 4 классе — 34 часа (1 час в неделю),

Формы проведения занятий учебного курса:

- беседы;
- интегрированные занятия;
- деловые игры;
- эстафеты;
- подвижные игры;
- игры на свежем воздухе.

2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Содержание учебного курса внеурочной деятельности отвечает требованиям к организации внеурочной деятельности: соответствует содержанию учебного предмета «Физическая культура», не требует от учащихся дополнительных знаний по физической культуре.

Учебный курс построен в соответствии с реальными познавательными интересами обучающихся и предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил игры; второй — поведенческий, позволяющий закрепить полученные знания на практике, укрепить свое здоровье.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

1 класс

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 упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка». Разминка со стихотворным сопровождением Подвижные игры «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 не ведущей 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 с малыми мячами. Разминка в движении. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижные игры «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».

2 класс

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», «Октябрята». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести. Игры «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 упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

Подвижные и спортивные игры на материале футбола и 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 хопы». 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».

3 класс

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», «Октябрята». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести. Игры «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 упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

Подвижные и спортивные игры на материале футбола и 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 не ведущей 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 хопках». 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».

4 класс

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», «Октябрята». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести игры «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 упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

Подвижные и спортивные игры на материале футбола и 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 не ведущей 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 хопках». 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».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны, в том числе в сопоставлении с ситуациями, отражёнными в литературных произведениях, написанных на русском языке; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и много конфессиональном обществе, формируемое в том числе на основе примеров из литературных произведений, написанных на русском языке; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (помощь людям, нуждающимся в ней; волонтерство).

Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и много конфессиональном обществе, понимание роли русского языка как государственного языка Российской Федерации и языка межнационального общения народов России; проявление интереса к познанию русского языка, к истории и культуре Российской Федерации, культуре своего края, народов России в контексте учебного предмета «Русский язык»; ценностное отношение к русскому языку, к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, в том числе отражённым в художественных произведениях; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки, а также

поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; осознание важности русского языка как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни с опорой на собственный жизненный и читательский опыт; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде в процессе школьного языкового образования; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать адекватные языковые средства для выражения своего состояния, в том числе опираясь на примеры из литературных произведений, написанных на русском языке; сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания и ознакомления с деятельностью филологов, журналистов, писателей; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей; умение рассказать о своих планах на будущее.

Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из области социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; умение точно, логично выражать свою точку зрения на экологические проблемы; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, в

том числе сформированное при знакомстве с литературными произведениями, поднимающими экологические проблемы; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; закономерностях развития языка; овладение языковой и читательской культурой, навыками чтения как средства познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности с учётом специфики школьного языкового образования; установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; потребность во взаимодействии в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других; потребность в действии в условиях неопределённости, в повышении уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, получать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; необходимость в формировании новых знаний, умений связывать образы, формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознание дефицита собственных знаний и компетенций, планирование своего развития; умение оперировать основными понятиями, терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития, анализировать и выявлять взаимосвязь природы, общества и экономики, оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижения целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий; способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, опираясь на жизненный, речевой и читательский опыт; воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия; формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в сложившейся ситуации; быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями

Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки языковых единиц, языковых явлений и процессов;

устанавливать существенный признак классификации языковых единиц (явлений), основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; классифицировать языковые единицы по существенному признаку;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефицит информации текста, необходимой для решения поставленной учебной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении языковых процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи при работе с разными типами текстов, разными единицами языка, сравнивая варианты решения и выбирая оптимальный вариант с учётом самостоятельно выделенных критериев.

Базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания в языковом образовании;

формулировать вопросы, фиксирующие несоответствие между реальным и желательным состоянием ситуации, и самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

составлять алгоритм действий и использовать его для решения учебных задач;

проводить по самостоятельно составленному плану небольшое исследование по установлению особенностей языковых единиц, процессов, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе лингвистического исследования (эксперимента); самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, исследования; владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, интерпретировать, обобщать и систематизировать информацию, представленную в текстах, таблицах, схемах;

использовать различные виды аудирования и чтения для оценки текста с точки зрения достоверности и применимости содержащейся в нём информации и усвоения необходимой информации с целью решения учебных задач;

использовать смысловое чтение для извлечения, обобщения и систематизации информации из одного или нескольких источников с учётом поставленных целей;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации (текст, презентация, таблица, схема) и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями в зависимости от коммуникативной установки;

оценивать надёжность информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

2. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями

Общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с условиями и целями общения; выражать себя (свою точку зрения) в диалогах и дискуссиях, в устной монологической речи и в письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков;

знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога/дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты проведённого языкового анализа, выполненного лингвистического эксперимента, исследования, проекта;

самостоятельно выбирать формат выступления с учётом цели презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративного материала.

Совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, «мозговой штурм» и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественный результат по своему направлению и координировать свои действия с действиями других членов команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать

результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к представлению отчёта перед группой.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями

Самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в учебных и жизненных ситуациях;
ориентироваться в различных подходах к принятию решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решения группой);
самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
самостоятельно составлять план действий, вносить необходимые коррективы в ходе его реализации;
делать выбор и брать ответственность за решение.

Самоконтроль:

владеть разными способами самоконтроля (в том числе речевого), самомотивации и рефлексии;
давать адекватную оценку учебной ситуации и предлагать план её изменения;
предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
объяснять причины достижения (недостижения) результата деятельности; понимать причины коммуникативных неудач и уметь предупреждать их, давать оценку приобретённому речевому опыту и корректировать собственную речь с учётом целей и условий общения; оценивать соответствие результата цели и условиям общения.

Эмоциональный интеллект:

развивать способность управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
выявлять и анализировать причины эмоций; понимать мотивы и намерения другого человека, анализируя речевую ситуацию; регулировать способ выражения собственных эмоций.

Принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку и его мнению; признавать своё и чужое право на ошибку;
принимать себя и других, не осуждая; проявлять открытость;
осознавать невозможность контролировать всё вокруг.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики

Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе. Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации,

силы, прыгучести и т.д). Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.

Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики

Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Знать упражнения на формирования правильной осанки. Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке. Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Горелки». Выполнять прыжок в длину с разбега на результат. Знать правила подвижные игры «Салки» и «Мышеловка». Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола

Выполнять разминку с малыми мячами, знать как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города», «Вышибалы». Знать технику ведения мяча, правила подвижной игры «Ночная охота». Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение. Знать все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них. Знать как проходят эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки».

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола

Знать как участвовать в эстафетах с мячом, играть в «Пионербол». Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Забросай противника мячами». Знать волейбол, как вид спорта, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку». Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель». Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть. Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка». Знать правила подвижных игр «Воробьи-вороны», «Игра в птиц». Знать, как выбирать и играть в подвижные игры, как подводить итоги года.

2 класс

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики

Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе. Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.

Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики

Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Знать упражнения на формирования правильной осанки. Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке. Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Горелки». Выполнять прыжок в длину с разбега на результат. Знать правила подвижные игры «Космонавты». Знать, как проводятся

разминка со стихотворным сопровождением подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

Подвижные и спортивные игры на материале футбола, баскетбола

Выполнять разминку с малыми мячами, знать как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города». Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол». Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, правила игры «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение. Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выбирать подвижные игры, правила этих игр. Знать все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них. Знать технику прыжков на мячах-хопах, правила игры «Ловишка на хопках». Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячом – хопом.

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола

Знать как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры «Охотники и зайцы». Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Забросай противника мячами». Знать волейбол, как вид спорта, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку».

3 класс

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики

Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе. Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д.). Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.

Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики

Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Знать упражнения на формирования правильной осанки. Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке. Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Горелки». Выполнять прыжок в длину с разбега на результат. Знать правила подвижные игры «Шишки, желуди, орехи». Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением подвижные игры «Два мороза» и «Совушка».

Подвижные и спортивные игры на материале футбола, баскетбола

Выполнять разминку с мячами. Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры в футбол. Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол». Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города». Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячом – хопом. Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, правила игры «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение. Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выбирать подвижные игры, правила этих игр. Знать все изученные подвижные

игры, как выбирать одну из них. Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячом – хопом. Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол».

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола

Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выбирать подвижные игры, правила этих игр. Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Забросай противника мячами». Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Пионербол». Знать, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку». Знать волейбол, как вид спорта, какие бывают волейбольные упражнения.

4 класс

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики

Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе. Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.

Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики

Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Знать упражнения на формирования правильной осанки. Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке. Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Горелки». Выполнять прыжок в длину с разбега на результат. Знать правила подвижные игры «Космонавты». Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением подвижные игры «Кто быстрее» и «Совушка».

Подвижные и спортивные игры на материале футбола, баскетбола

Выполнять разминку с мячами. Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры в футбол. Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол». Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города». Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячом – хопом. Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, правила игры «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение. Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выбирать подвижные игры, правила этих игр. Знать все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них. Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячом – хопом. Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол».

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола

Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выбирать подвижные игры, правила этих игр. Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Забросай противника мячами». Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют,

правила подвижной игры «Пионербол». Знать, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку». Знать волейбол, как вид спорта, какие бывают волейбольные упражнения.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Электронно-образовательные ресурсы, используемые на занятиях: РЭШ, Учи.ру, МЭШ, Яндекс.Учебник, Фоксфорд, Инфоурок

Наименование разделов/тем	Содержание образования	Виды образовательной деятельности
1 КЛАСС (33 ч)		
Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (6 ч)	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».	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Знать правила подвижной игры. Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр. Знать упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно - сосудистой системы. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Физические качества и их связь с физическим развитием. Рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Горелки». Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную целью. Рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «Салки» и
Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики (7 ч)	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 упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «Салки» и «Мышеловка». Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».	«Мышеловка». Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Выполнять подлезания, играть в подвижную игру. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнёра. Адекватно оценивать свои действия и действия партнёра, видеть указанную ошибку и исправлять её. Повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в п/ и «Осада города». Использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Выполнять броски и ловлю мяча в парах. Сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Определять новый уровень отношения к самому себе, как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности. Устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Рассказывать о частоте сердечных сокращений и, способы её измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Вышибалы». Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Выбирать подвижные игры и играть в них. участвовать в эстафетах,
Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола (10 ч)	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 не ведущей рукой. Знать как проходят эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки».	
Подвижные и спортивные игры на материале волейбола (10 ч)	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 с малыми мячами. Разминка в движении. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижные игры «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».	выполнять ведение мяча, играть в подвижная игра «Охотники и утки». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Участвовать в эстафетах с мячом, играть в «Пионербол». Бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами». Выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». Делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча. Выполнять разминку с малыми мячами, играть в подвижную игру «Точно в цель». Уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала. уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка». играть в подвижную игру «Воробьи-вороны», «Игра в птиц». играть в выбранные спортивные игры, и подвижные игры, подведение итогов года.
2 КЛАСС (34 ч)		
Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (6 ч)	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», «Октябрята». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести. Игры «Волк во рву»,	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. Знать упражнения для формирования правильной осанки. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно - сосудистой системы. Физические качества и их связь с физическим развитием. Рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Горелки». Рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка». Выполнять подлезания, играть в подвижную игру. Повторить упражнения с малым мячом

	«Веребочка под ногами». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	как в парах, так и в одиночку, играть в п/ и «Осада города». Выполнять броски и ловлю мяча в парах. Выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол». Выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру «Ночная охота». Заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом. Играть в подвижную игру «Ловишка на хобах». Участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами – хобами. Выбирать подвижные игры и играть в них. Выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол». Участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижная игра «Охотники и зайцы». Прыгать на мячах – хобах, играть в подвижная игра «Ловишка на хобах». Выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных игр. Бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами». Выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». Делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча.
Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики (7 ч)	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 упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».	
Подвижные и спортивные	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в	

игры на материале футбола и баскетбола (12 ч)	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 не ведущей рукой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	
Подвижные и спортивные игры на материале волейбола (9 ч)	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».	
3 КЛАСС (34 ч)		
Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (6 ч)	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», «Октябрята». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести. Игры «Волк во рву», «Веревочка под ногами». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. Знать упражнения для формирования правильной осанки. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно - сосудистой системы. Физические качества и их связь с физическим развитием. Рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Горелки». Рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка». Выполнять подлезания, играть в подвижную игру. Выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «Футбол». Выполнять футбольные упражнения, играть в подвижную игру «Перестрелка». Выполнять футбольные упражнения в парах, играть в подвижную игру «Пустое место». Выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижная игра «Осада города». Участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами – хопами. Заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, играть в подвижную игру «Ночная охота». Выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных игр. Участвовать в эстафетах с мячом. Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол. Выполнять упражнения с мячом,
Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики (7 ч)	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 упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».	рассказать правила проведения выбранных игр. Бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами». Выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Пионербол». Делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». бросать набивной мяч способами «от груди « и «снизу».
Подвижные и спортивные игры на материале футбола и баскетбола (14 ч)	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 (7 ч)	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 хопках». 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».	
4 КЛАСС (34 ч)		
Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (6 ч)	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 игры «Волк во рву»,	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. Знать упражнения для формирования правильной осанки. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно - сосудистой системы. Рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Горелки». Физические качества и их связь с физическим развитием. Рассказывать о технике выполнения

	«Веревочка под ногами». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка». Выполнять подлезания, играть в подвижную игру. Выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «Футбол». Выполнять футбольные упражнения, играть в подвижную игру «Перестрелка». Выполнять футбольные упражнения в парах, играть в подвижную игру «Пустое место». Выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижная игра «Осада города». Участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами – хопами. Заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, играть в подвижную игру «Ночная охота». Выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных игр. Участвовать в эстафетах с мячом. Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол. Выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных игр. Бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами». Выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Пионербол». Делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». бросать набивной мяч способами «от груди « и «снизу».
Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики (7 ч)	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 упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».	
Подвижные и спортивные	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в	

игры на материале футбола и баскетбола (14 ч)	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 не ведущей рукой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	
Подвижные и спортивные игры на материале волейбола (7 ч)	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 хопках». 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».	

	ИТОГО ПО КУРСУ	135
--	-----------------------	------------

Приложение

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата прим.	Дата факт.	Наименование разделов/тем	Кол-во часов
1 КЛАСС				
			Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	6 ч
1			Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ.	1
2			Игра «Не оступись».	1
3			Игра «К своим флажкам».	1
4			Игра «Быстро по местам».	1
5			Игра «Волк во рву», «Бездомный заяц».	1
6			Игра «Метко в цель», «Точный расчет».	1
			Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики	7 ч
7			Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ.	1
8			Развитие координации.	1
9			Игра «Бой петухов».	1
10			Игра «Пятнашки».	1
11			Русская народная подвижная игра «Горелки».	1
12			Подвижная игра «Мышеловка».	1
13			Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.	1
			Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола	10 ч
14			Ловля и броски мяча в парах.	1
15			Подвижная игра «Осада города».	1
16			Индивидуальная работа с мячом.	1
17			Школа укрощения мяча. Правила ТБ.	1
18			Подвижная игра «Ночная охота».	1
19			Глаза закрывай – упражнения начинай.	1
20			Подвижные игры.	1
21			Ведение мяча.	1
22			Ведение мяча в движении.	1
23			Эстафеты с мячом.	1
			Подвижные и спортивные игры на материале волейбола	10 ч
24			Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
25			Броски мяча через волейбольную сетку.	1
26			Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1
27			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1
28			Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1

29			Подвижная игра «Точно в цель».	1
30			Подвижные игры для зала.	1
31			Командная подвижная игра «Хвостики»».	1
32			Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1
33			Подвижные и спортивные игры.	
			<i>ИТОГО</i>	33 ч

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597579

Владелец Щуцкая Яна Юрьевна

Действителен с 28.02.2023 по 28.02.2024

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460019

Владелец Щуцкая Яна Юрьевна

Действителен с 03.03.2025 по 03.03.2026