

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3» г. Валуйки

«Согласовано»

Руководитель МО учителей начальных классов

Мозговая Т.Н.

Протокол № 1

от « 30 » 08 2022 г.

«Согласовано»

Заместитель директора МОУ «СОШ №3»

г. Валуйки

Веретенникова Т.А.

« 30 » 08 2022 г.

Рассмотрено

на заседании педагогического совета

протокол № 1 от 30.08.2022 г.

«Утверждаю»

Директор МОУ «ООШ №3» г. Валуйки

Дегтярев С.А.

Приказ № 13 от « 30 » 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Веселая физкультура»

спортивно-оздоровительное

на уровне начального образования

4 года обучения

Группа учителей: Мозговая Т.Н.

Ишеева А.С.

2022 год

предметные результаты освоения учебного предмета «Веселая физкультура»

1.1. Пояснительная записка

программа по подвижным играм для 1-4 класса соответствует ФГОС и разработана следующих нормативных документов:

закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в российской Федерации»;

Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего стандартов второго поколения (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от №2357);

Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015. № 1576 «О внесении изменений в государственный образовательный стандарт начального общего образования»;

Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. №253 (зарегистрирован Министерством РФ 18.10.2013г., зарегистрированный №30213) «Об утверждении Федерального перечня учебников, к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Министерства образования и науки РФ от 20.06.2017 № 581 «О внесении изменений в перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 31 марта 2014 г. №253»;

Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями №3 в Постановлении от 2015. №81);

Санитарно-эпидемиологические правила Главного санитарного врача России от 30.06.2020 №16, Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации работы организации и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в распространения новой коронавирусной инфекции(COVID-19)/

Министерства образования, науки и инновационной политики Новосибирской области от № 08/ « Об утверждении регионального базисного учебного плана для государственных и образовательных организаций, реализующих программы основного общего и среднего образования, расположенных на территории Новосибирской области;

к составлению рабочей программы в соответствии с ФГОС НОО.

Образовательная Программа МКОУ Зюзинской СОШ

МКОУ Зюзинской СОШ.

цели учебного курса

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

здоровья школьников посредством развития физических качеств и функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; формирование жизненно важных навыков и умений посредством обучения играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

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

интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга;

простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными физическим развитием и физической подготовленности.

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

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

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

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

1.2. Общая характеристика учебного предмета

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по подвижные игры является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

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

1.3. Место предмета в учебном плане

Игры изучаются с 1 по 4 класс из расчёта 1 час в неделю (всего 135 ч): В соответствии с учебным планом МКОУ Зюзинской СОШ на 2020-2021 учебный год на предмет

Игры на уровне НОО отводится

— (33 часа) — 33 недели

Игры — (34 часа) — 34 недели

1.4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения

образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального образования:

Формирование основ гражданской идентичности личности на основе:

- патристности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности

и благосостояние общества;

- мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий;

- истории и культуры каждого народа;

Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- внимательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию

помощи тем, кто в ней нуждается;

- умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на

свое мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов

справедливости и гуманизма:

- уважения ценностей семьи и образовательной организации, коллектива и общества и

следования им;

- ответственности в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков

других людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального

поведения;

- формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной,

региональной и мировой художественной культурой;

Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и

творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию,

контролю, оценке);

Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее

самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто

высказывать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению

трудностей, жизненного оптимизма;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью,

безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять

выборочность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве обучения и воспитания,

познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений,

универсальных способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и

возможность саморазвития обучающихся.

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

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

Личностные результаты: у выпускника будут сформированы:

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

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
способ и результат действия;

необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета
личных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более
результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи,
звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

получит возможность научиться:

вместе с учителем ставить новые учебные задачи;

решать практическую задачу в познавательную;

показывать познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу

осуществления контроля на уровне - произвольного внимания;

самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы
как по ходу его реализации, так и в конце действия.

универсальные учебные действия

ученик научится:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием

литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом

электронном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем

и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы

концептуальные), для решения задач;

показывать познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

строить сообщения в устной и письменной форме;

определяться на разнообразие способов решения задач;

осуществлять смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную

информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

осуществлять синтез как составление целого из частей;

проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса

личных объектов, на основе выделения сущностной связи;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных

признаков и их синтеза;

устанавливать аналогии;

выявлять рядом общих приемов решения задач.

ученик получит возможность научиться:

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети

Интернет;

- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных

условий;

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя

недостающие компоненты;

- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и

критерии для указанных логических операций;

использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид

в соответствии с целью чтения;

ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

использовать формальные элементы текста (например, заголовки, сноски) для поиска нужной информации;

работать с несколькими источниками информации;

предоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Образование и интерпретация информации

Выпускник научится:

рассказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;

относить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте

форму;

формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие

вывод;

предоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;

предоставлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный

вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

выдавать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;

оставлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

Оценка информации

Выпускник научится:

высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;

оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль

иллюстративного ряда в тексте;

на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность

прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и

находить пути восполнения этих пробелов;

участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

сопоставлять различные точки зрения;

соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;

в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую)

информацию.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата

эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие

физические упражнения (мини-зарядку);

организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых

Выпускник научится:

вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и

видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на

родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод

отдельных слов;

рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;

сканировать рисунки и тексты.

получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

поиск информации

научится:

подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и цифровизации, использовать сменные носители (флэш-карты);
по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и текстовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;

числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые камеры, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;

активировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, анимированных изображений;

использоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать автоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в документах разного вида; следовать основным правилам оформления текста;

искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

использовать учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

составлять простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;

готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;

составлять простые схемы, диаграммы, планы и пр.;

составлять простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);

размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;

пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

представлять данные;

создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

составлять движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);

определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы

для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;

планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования
- моделировать объекты и процессы реального мира.

Предметные результаты: В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий подвижными играми для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей - учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих -упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастические кольца);

атлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и

игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной

получит возможность научиться:

правильную осанку, оптимальное телосложение;

эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

тестовые нормативы по физической подготовке;

передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2. Содержание учебного предмета, курса

2.1. Содержание начального общего образования по учебному предмету.

1 класс

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и 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. П/и «Точно в цель». Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровые упражнения на равновесие. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка». Подвижные игры «Воробьи-вороны», «Игра в птиц».

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2 класс

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: (прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту). Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.

Развитие скоростно-силовых способностей Предупреждение травматизма во время занятий Игры: «К флажкам», «Октябрюта». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие

скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». Эстафеты.

Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Веровочка под ногами». Правила организации 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 опорных упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию). Эстафеты с обручами. 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.

Разминание и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: (специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола). Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Упражнения с мячами в парах.

Ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Разминка с закрытыми глазами. Беговая разминка.

а. 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 активным 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).

Игра с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Знать название 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»

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

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

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

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

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

На материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов;

горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в стойке.

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

3 класс

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: (прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту). Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.

Развитие скоростно-силовых способностей. Предупреждение травматизма во время занятий. Игры: «К флажкам», «Октябрята». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». Эстафеты.

Развитие ловкости, прыгучести. Игра «Волк во рву», «Веровочка под ногами». Правила организации проведения игр. Упражнения в метании. Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики: (игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию). Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору». Развитие координации. Эстафеты. Развитие ловкости. Игра «Бой петухов», Веселые старты.

Ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

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

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола: (подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов). Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Знать что такое мячики-хопы, как на них прыгать правила игры «Ловишка на 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»

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

4 класс

Физическое совершенствование.

Спортивно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: (прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту). Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Бег средним и длинным шагом. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Предупреждение травматизма во время занятий Игры: «К флажкам», «Октябрята». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Веровочка под ногами». Правила организации 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, укрепления массы тела и формирования телосложения. Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору». Развитие координации. Эстафеты. Развитие ловкости Игра «Бой петухов», Веселые старты. Ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

2.2. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел и тема урока	Код по часам	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Физкультурно-оздоровительная деятельность.						
1	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики					
1 класс						
1	Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ					
2	Игра «Не оступись»					
3	Игра «К своим флажкам».					
4	Игра «Быстро по местам».					
5	Игра «Волк во рву», «Бездомный заяц»					
6	Игра «Метко в цель», «Точный расчет».					
2 класс						
1	Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ					
2	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей					
3	Игра «К своим флажкам». «Октябрюта». Эстафеты.					
4	Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка».					
5	Игры «Веровочка под ногами», «Волк во рву».					
6	Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».					
3 класс						
1	Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ					
2	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей					
3	Игра «К своим флажкам». «Октябрюта». Эстафеты.					
4	Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка».					
5	Игры «Веровочка под ногами», «Волк во рву».					
6	Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».					
4 класс						
1	Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ					
2	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей					

3	Игра «К своим флажкам». «Октябрята». Эстафеты.								
4	Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка».								
5	Игры «Веребочка под ногами», «Волк во рву».								
6	Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».								
II	Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики								
	1 класс								
1	Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ								
2	Развитие координации.								
3	Игра «Бой петухов»								
4	Игра «Пятнашки»								
5	Русская народная подвижная игра «Горелки».								
6	Подвижная игра «Мышеловка»								
7	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений								
	2 класс								
1	Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ								
2	Игра «Не урони мешочек». «У медведя во бору». Развитие координации.								
3	Игра «Бой петухов» Веселые старты.								
4	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.								
5	Русская народная подвижная игра «Горелки».								
6	Соревнования и эстафеты. Игра «Космонавты»								
7	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений								
	3 класс								
1	Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ								
2	Игра «Не урони мешочек». «У медведя во бору». Развитие координации.								
3	Игра «Бой петухов» Веселые старты.								
4	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.								
5	Русская народная подвижная игра «Горелки».								
6	Соревнования и эстафеты. Игра «Шишки, желуди, орехи».								
7	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений								

1	Игра «Соборный город» (Правила вложения) (Пример 10)			
2	Игра «На уроки математики» (Умение поворот) Развитие координации			
3	Игра «Вой петухов» Веселые старты			
4	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.			
5	Русская народная подвижная игра «Горелки».			
6	Соревнования и эстафеты. Игра «Космонавты»			
7	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений			
III	Подвижные и спортивные игры на материале футбола, баскетбола			
	1 класс			
1	Ловля и броски мяча в парах. Правила ТБ			
2	Подвижная игра «Осада города»			
3	Индивидуальная работа с мячом.			
4	Школа укрощения мяча			
5	Подвижная игра «Ночная охота»			
6	Глаза закрывай – упражнения начинай			
7	Подвижные игры			
8	Ведение мяча			
9	Ведение мяча в движении			
10	Эстафеты с мячом			
	2 класс			
1	Ловля и броски мяча в парах. Правила ТБ			
2	Подвижная игра «Осада города»			
3	Броски и ловля мяча в парах.			
4	Частота сердечных сокращений, способы её измерения. Игра «Футбол»			
5	Ведение мяча.			
6	Упражнения с мячом.			
7	Подвижные игры			
8	Ведение мяча на месте и в движении			
9	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо			
10	Броски и ловля мяча в парах.			
11	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»			

14 Спортивная игра «Баскетбол»

IV Подвижные и спортивные игры на материале волейбола

1 класс

1 Упражнения и подвижные игры с мячом

2 Броски мяча через волейбольную сетку

3 Броски мяча через волейбольную сетку на точность.

4 Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций

5 Подвижная игра «Вышибалы через сетку».

6 Подвижная игра «Точно в цель»

7 Подвижные игры для зала

8 Командная подвижная игра «Хвостики»

9 Подвижная игра «Воробы-вороны»

10 Подвижные и спортивные игры.

2 класс

1 Упражнения и подвижные игры с мячом

2 Прыжки на мячах-хопах

3 Подвижные игры

4 Броски мяча через волейбольную сетку

5 Броски мяча через волейбольную сетку на точность.

6 Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций

7 Подвижная игра «Вышибалы через сетку».

8 Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.

9 Спортивная игра «Футбол»

3 класс

1 Подвижные игры

2 Броски мяча через волейбольную сетку на точность; с дальних дистанций

3 Пионербол как вид спорта.

4 Подвижная игра «Вышибалы через сетку».

5 Упражнения и подвижные игры с мячом

6 Волейбол как вид спорта.

Подготовка к волейболу.

7 Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.

4 класс

1	Подвижные игры							
2	Броски мяча через волейбольную сетку на точность; с дальних дистанций							
3	Пионербол как вид спорта.							
4	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».							
5	Упражнения и подвижные игры с мячом							
6	Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу.							
7	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.							
Всего часов								

1. **10.10.11** Лич. фондированной культуры 1-4 классы. Учебники для общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2011г.
- 2.1 Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. Учебники В.И.Львова 1-4 классы. Москва «Просвещение» 2012г.
3. Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Львова 1-4 классы.-М.: ВАКО, 2014г.
4. Паприкеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1-4 классы. -М.: ВАКО, 2014г.

Интернет-ресурсы

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

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

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

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

Социальная сеть работников образования nsportal.ru

Детские электронные презентации и клипы viki.rdf.ru

Образовательная сеть Copyright © 2012 Metodisty.ru

<http://www.proshkolu.ru>

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	Стенка гимнастическая	г	
2	Козёл гимнастический	г	
3	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	
4	Перекладина навесная	г	
5	Мост гимнастический подкидной	г	
6	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
7	Скамья атлетическая наклонная	г	
8	Маты гимнастические	г	
9	Мяч набивной (1 кг)	г	
10	Мяч малый (теннисный)	к	
11	Скакалка гимнастическая	г	
12	Палка гимнастическая	г	
13	Обруч гимнастический	к	
14	Секундомер	к	
15	Сетка для переноса малых мячей	к	
16	Мячи малые	г	
17	Ракетки для настольного тенниса	д	
18	Сетки для настольного тенниса	д	
19	Теннисные столы		
	Лёгкая атлетика		
20	Планка для прыжков в высоту	д	

21	Стойка для прыжков в высоту		Д
22	Флажки разметочные		Г
23	Мячи для метания 150 гр.		Д
24	Рулетка измерительная (10м)		Г
25	Секундомер		Г
Подвижные и спортивные игры			
26	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой		Д
27	Мячи баскетбольные		Г
28	Стойки волейбольные универсальные		Д
29	Сетка волейбольная		Д
30	Мячи волейбольные		Г
31	Кегли		Д
32	Мячи футбольные		Г
33	Насос для накачивания мячей		Г
Средства первой помощи			
34	Аптечка медицинская		Д
Спортивные залы (кабинеты)			
1	Спортивный зал игровой		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
2	Кабинет учителя		Включает в себя стеллажи, контейнеры
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		
Пришкольная площадка			
1	Легкоатлетическая дорожка		Д
2	Гимнастический городок		Д
3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)		Д
4	Площадка игровая баскетбольная		Д

Условные обозначения: Д- демонстрационный экземпляр (1экз); К-комплект(из расчета на каждого учащегося, исходя из реального наполняемости класса; Г - комплект. (необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько человек.)