Приложение 1
к ООП НОО МБОУ ОШ№7,
утвержденной приказом № 410 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Спортивный час»

1-4 класс

1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Предметные результаты

В начальной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
В области трудовой культуры:
• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
В области эстетической культуры:
• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
В области коммуникативной культуры:
• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
В области физической культуры:
• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.
Метапредметные результаты
• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
В области коммуникативной культуры:
• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
В области физической культуры:
• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Личностные результаты
• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.
В области нравственной культуры:
• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
В области трудовой культуры:
• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
В области физической культуры:
Владение умениями:
• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по лыжным гонкам, легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

2. Содержание курса внеурочной деятельности.
Программа «Спортивный час» рассчитана на 4 учебных года, 1 час в неделю, и направлена на укрепление здоровья (физкультурно-оздоровительная направленность) детей младшего школьного возраста 7 – 11 лет.
Целью программы является обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства; укрепление здоровья воспитанников, их общей физической подготовки; развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений школьников.

Целесообразность данной программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, а также в снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.
Подвижные игры способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формируют необходимые навыки, координацию движений, ловкость и меткость. Подвижные игры, построенные на движениях, требующие большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка. Они способствуют созданию бодрого настроения. Увлеченной игрой, ребенок забывает о своих маленьких огорчениях, весело и дружно играет со сверстниками. Подвижным играм присущи образовательные задачи. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности, поскольку в ней проявляются и развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о безопасном поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.
Таким образом, реализуется не только область «Физическое развитие», но и «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация», «Познание».
Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума, ведь основной особенностью подвижных игр являются их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме.

Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).
- овладение учащимися техникой различных игр;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

3. Тематическое планирование

1 класс

№	Разделы, темы программы	К-во часов	Содержание курса	Формы организации и виды деятельности	Планируемые результаты освоения
Теория 8 ч					
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Т.Б Беседа «Профилактика травматизма»	**1**	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки, правило поведения во время занятий, правило личной гигиен, «как нужно одеваться» Т.Б Беседа «Профилактика травматизма» Учимся правильно падать, что не нужно делать когда спускаешься на		• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; • овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения
2	-правила игры баскетбол	**1**			
3	-правила игры бадминтон	**1**			
4	-правила игры мини-футбол	**1**			
5	-правила игры	**1**			

	Пионербол		лыжах.		и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; • приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; • расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее
6	-правила игры Перестрелка	**1**	-правила игры; -профилактика травматизма; -элементы техники игры; правила игры, эстафет; -техника безопасности во время игры, эстафет;		
7	-правила игры Круговая лапта	**1**			
8	-правила игры третий лишний	**1**			
ОФП 11 ч					
7	ОФП.	**11**	Упражнения для развития выносливости: Длительный бег до 20 минут, кросс до до 1км., эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, с весом собственного тела, со скакалкой, прыжковые упражнения, упражнения, проводимые по методу круговой тренировки. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, упражнения на пресс , игры и эстафеты с элементами прыжков. Упражнения для развития скоростных способностей: Эстафеты с бегом на короткие дистанции Упражнения для развития гибкости: Наклоны; растяжки, упражнения на		
	Кросс. Игры	**5**			
	Эстафеты. Игры	**6**			

			гимнастической стенке, Упражнения на развитие силовой выносливости: Подтягивание на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимн. Скамейке, на полу.		воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; • формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
Подвижные игры 15ч					
1	Игра «Дети и медведи».	**1**	Остановка мяча, ведение мяча. Остановка меча ногой, передача сокоманнднику. Удары по воротам с разного угла. Игра «Лисы и куры». Как играть (правила) Шаг 1. Дайте каждому игроку в руку по мячу. Шаг 2. По условному сигналу (хлопок, свисток и так далее) игроки начинают вести мяч от одного конца площадки к другому. Вести мяч можно левой или правой рукой, а также обеими враз. Траекторию движения каждый выбирает сам. Шаг 3. Победителем тот, кто смог быстрее всех и без потерь довести свой мяч до противоположного конца площадки. Важно помнить! Если проведение мяча в одну сторону станет для детей слишком лёгким, то можно усложнить игру, предложив им пройти до		
2	Игра «Гуси-лебеди».	**1**			
3	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность .	**2**			
4	Подвижная игра «Зима-лето».	**1**			
5	-правила игры Перестрелка	**3**			
6	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит	**2**			
7	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	**2**			
8	Остановка мяча, ведение мяча.	**2**			
9	Удары по воротам.	**1**			

			противоположного края площадки и обратно. В таком случае вторая половина движения будет значительно затруднена игроками, которые ещё только двигаются к первому рубежу. Цель: учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега. Играющие становятся парами по кругу лицом к центру так, что один из пары находится впереди, а другой —сзади него. Расстояние между парами — 1—2 м. Двое водящих занимают место за кругом: один убегает, другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается «третьим лишним» и должен убегать от второго водящего. Если догоняющий коснется убегающего, то они меняются ролями. Никто не должен мешать игроку убегать от преследователя. Разновидности игры 1. Стоящий сзади в паре «третий лишний» должен не убегать, а догонять второго водящего. 2. Игроки стоят в		

			парах лицом друг к другу и держатся за руки. Убегающий может встать между руками любой пары. К кому он встанет спиной, тот «третий лишний» и должен убегать. 3. Играющие прогуливаются по кругу парами, держат друг друга за руки, а свободные руки на поясе. Убегающий, спасаясь от преследования, может в любой момент взять кого-нибудь под руку. Тогда стоящий с другой стороны становится убегающим. Эту же игру можно проводить под музыку. Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.		
ИТОГО: 34 ч					

2 класс

№	Разделы, темы программы	К-во часов	Содержание курса	Формы организации и виды деятельности	Планируемые результаты освоения
Теория 8 ч					
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Т.Б Беседа «Профилактика травматизма»	**1**	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки, правило поведения во время занятий, правило личной гигиен, «как нужно одеваться»		• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального
2	-правила игры баскетбол	**1**			

3	-правила игры бадминтон	**1**	Т.Б Беседа «Профилактика травматизма» Учимся правильно падать, что не нужно делать когда спускаешься на лыжах. -правила игры; -профилактика травматизма; -элементы техники игры; правила игры, эстафет; -техника безопасности во время игры, эстафет;		здоровья; • овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; • приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; • расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за
4	-правила игры мини-футбол	**1**			
5	-правила игры Пионербол	**1**			
6	-правила игры Перестрелка	**1**			
7	-правила игры Круговая лапта	**1**			
8	-правила игры третий лишний	**1**			
ОФП 11 ч					
7	ОФП.	**11**	Упражнения для развития выносливости: Длительный бег до 20 минут, кросс до до 1км., эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, с весом собственного тела, со скакалкой, прыжковые упражнения, упражнения, проводимые по методу круговой тренировки. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, упражнения на пресс , игры и эстафеты с элементами прыжков. Упражнения для развития скоростных способностей:		
	Кросс. Игры	**5**			
	Эстафеты. Игры	**6**			

			Эстафеты с бегом на короткие дистанции Упражнения для развития гибкости: Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, Упражнения на развитие силовой выносливости: Подтягивание на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимн. Скамейке, на полу.		динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; • формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,
Подвижные игры 15ч					
1	Игра «Лисы и куры».	**1**	Остановка мяча, ведение мяча. Остановка меча ногой, передача сокоманнднику.		
2	Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	**1**			
3	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность .	**2**	Удары по воротам с разного угла. Игра «Лисы и куры». Как играть (правила) Шаг 1. Дайте каждому игроку в руку по мячу. Шаг 2. По условному сигналу (хлопок, свисток и так далее) игроки начинают вести мяч от одного конца площадки к другому. Вести мяч можно левой или правой рукой, а также обеими враз. Траекторию движения каждый выбирает сам. Шаг 3. Победителем тот, кто смог быстрее всех и без потерь довести свой мяч до противоположного конца площадки. Важно помнить!		
4	Подвижная игра «Третий лишний».	**1**			
5	-правила игры Перестрелка	**3**			
6	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит	**2**			
7	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	**2**			
8	Остановка мяча, ведение мяча.	**2**			
9	Удары по воротам.	**1**			

			Если проведение мяча в одну сторону станет для детей слишком лёгким, то можно усложнить игру, предложив им пройти до противоположного края площадки и обратно. В таком случае вторая половина движения будет значительно затруднена игроками, которые ещё только двигаются к первому рубежу. Цель: учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега. Играющие становятся парами по кругу лицом к центру так, что один из пары находится впереди, а другой —сзади него. Расстояние между парами — 1—2 м. Двое водящих занимают место за кругом: один убегает, другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается «третьим лишним» и должен убегать от второго водящего. Если догоняющий коснется убегающего, то они меняются ролями. Никто не должен мешать игроку убегать от преследователя. Разновидности		повышение функциональных возможностей основных систем организма.

			игры 1. Стоящий сзади в паре «третий лишний» должен не убегать, а догонять второго водящего. 2. Игроки стоят в парах лицом друг к другу и держатся за руки. Убегающий может встать между руками любой пары. К кому он встанет спиной, тот «третий лишний» и должен убегать. 3. Играющие прогуливаются по кругу парами, держат друг друга за руки, а свободные руки на поясе. Убегающий, спасаясь от преследования, может в любой момент взять кого-нибудь под руку. Тогда стоящий с другой стороны становится убегающим. Эту же игру можно проводить под музыку. Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.		
ИТОГО: 34 ч					

3 класс

№	Разделы, темы программы	К-во часов	Содержание курса	Формы организации и виды деятельности	Планируемые результаты освоения
Теория 8 ч					
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Т.Б	**1**	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки,		• понимание роли и значения физической культуры в формировании

	Беседа «Профилактика травматизма»		правило поведения во время занятий, правило личной гигиен, «как нужно одеваться» Т.Б Беседа «Профилактика травматизма» Учимся правильно падать, что не нужно делать когда спускаешься на лыжах. -правила игры; -профилактика травматизма; -элементы техники игры; правила игры, эстафет; -техника безопасности во время игры, эстафет;		личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; • овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; • приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; • расширение опыта организации и мониторинга
2	-правила игры баскетбол	**1**			
3	-правила игры бадминтон	**1**			
4	-правила игры мини-футбол	**1**			
5	-правила игры Пионербол	**1**			
6	-правила игры Перестрелка	**1**			
7	-правила игры снайпер	**1**			
8	Игра «Охотники и утки»	**1**			
ОФП 11 ч					
7	ОФП	**11**	Упражнения для развития выносливости: Длительный бег до 20 минут, кросс до до 1км., эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, с весом собственного тела, со скакалкой, прыжковые упражнения, упражнения, проводимые по методу круговой тренировки. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, упражнения на пресс , игры и эстафеты с элементами		
	Кросс. Игры	**4**			
	Эстафеты. Игры	**7**			

			прыжков. Упражнения для развития скоростных способностей: Эстафеты с бегом на короткие дистанции Упражнения для развития гибкости: Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, Упражнения на развитие силовой выносливости: Подтягивание на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимн. Скамейке, на полу.		физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; • формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за
Подвижные игры 15ч					
1	Игра «Охотники и утки»	**1**	На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа). Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч. По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все		
2	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность	**2**			
3	Игра «Играй, играй, мяч не теряй». .	**1**			
4	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре. Подвижная игра «Третий лишний».	**2**			
5	-правила игры Перестрелка	**3**			
6	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит	**2**			
7	Подвижная игра «Третий лишний».	**1**			

8	Остановка мяча, ведение мяча.	**2**	«утки» из круга. Ошибки во время игры. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга. Подведение итогов. Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами. Вести мяч можно левой или правой рукой, а также обеими враз. Траекторию движения каждый выбирает сам. Шаг . Победителем становится тот, кто смог быстрее всех и без потерь довести свой мяч до противоположного конца площадки. Важно помнить! Если проведение мяча в одну сторону станет для детей слишком лёгким, то можно усложнить игру, предложив им пройти до противоположного края площадки и обратно. В таком случае вторая половина движения будет значительно затруднена игроками, которые ещё только двигаются к первому рубежу. Цель: учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега. Играющие становятся парами по кругу лицом к		счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
9	Удары по воротам.	**1**			

			центру так, что один из пары находится впереди, а другой —сзади него. Расстояние между парами — 1—2 м. Двое водящих занимают место за кругом: один убегает, другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается «третьим лишним» и должен убегать от второго водящего. Если догоняющий коснется убегающего, то они меняются ролями. Никто не должен мешать игроку убегать от преследователя. Остановка мяча, ведение мяча. Остановка меча ногой, передача сокоманнднику. Удары по воротам с разного угла. Увлекательная игра ракетками в волан известна, наверное, каждому. Как только потеплеет на улице, так и появляются игроки, которые перекидывают друг другу легкий воланчик, ощущая рукой приятное подрагивание пружинящей сетчатой поверхности ракетки после каждого удара. Передача — один из главных		

			технических приемов в баскетболе, и игрок должен овладеть всеми ее способами, чтобы уметь выбрать наиболее целесообразный для конкретной игровой обстановки.		
ИТОГО: 34 ч					

4 класс

№	Разделы, темы программы	К-во часов	Содержание курса	Формы организации и виды деятельности	Планируемые результаты освоения
Теория 8 ч					
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Т.Б Беседа «Профилактика травматизма»	**1**	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки, правило поведения во время занятий, правило личной гигиен, «как нужно одеваться» Т.Б Беседа «Профилактика травматизма» Учимся правильно падать, что не нужно делать когда спускаешься на лыжах. -правила игры; -профилактика травматизма; -элементы техники игры; правила игры, эстафет; -техника безопасности во время игры, эстафет;		• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; • овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей
2	-правила игры баскетбол	**1**			
3	-правила игры бадминтон	**1**			
4	-правила игры мини-футбол	**1**			
5	-правила игры Игра «Прыгай через ров»	**1**			
6	-правила игры Перестрелка	**1**			
7	-правила игр «Ловушка», «Капканы»	**1**			
8	-правила игры«быстрые зайцы»	**1**			
ОФП 11 ч					

7	ОФП	**11**	Упражнения для развития выносливости: Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 1-2км., эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкойпрыжковые упражнения, упражнения, проводимые по методу круговой тренировки. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, упражнения на пресс , игры и эстафеты с элементами прыжков. Упражнения для развития скоростных способностей: Эстафеты с бегом на короткие дистанции Упражнения для развития гибкости: Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, Упражнения на развитие силовой выносливости: Подтягивание на низкой перекладине, (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в		организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; • приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; • расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных
	Кросс. Игры	**4**			
	Эстафеты. Игры	**7**			

			упоре лёжа- на гимн. Скамейке, на полу, работа с гантелями.		занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; • формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
Подвижные игры 15ч					
1	Игра бадминтон	**1**	Увлекательная игра ракетками в волан известна, наверное, каждому. Как только потеплеет на улице, так и появляются игроки, которые перекидывают друг другу легкий воланчик, ощущая рукой приятное подрагивание пружинящей сетчатой поверхности ракетки после каждого удара. Игра «Ловушка», «Капканы» Как играть (правила) Шаг 1. Разделите игроков на три команды, они должны взяться за руки и образовать три круга. Шаг 2. По сигналу ведущего внешний и внутренний круги идут влево, а средний круг начинает движение вправо, хлопая в ладошки. Шаг 3. По команде ведущего (например, по свистку или хлопку) игроки из внешнего и внутреннего кругов подают друг другу руки, пытаясь поймать в капкан игрока из среднего круга. Шаг 4. Тот, кто окажется в ловушке, становится игроком одного из крайних		
2	Игра «Ловушка», «Капканы»	**1**			
3	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность .	**2**			
4	Подвижная игра «Быстрые зайцы».	**1**			
5	-правила игры Перестрелка	**2**			
6	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит	**2**			
7	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	**2**			
8	Остановка мяча, ведение мяча.	**2**			
9	Удары по воротам.	**1**			
	Игра «Прыгай через ров»	**1**			

			кругов. учитель выбирает четырёх водящих – это «лисы», остальные участники – «быстроногие зайцы». «Лисы», в свою очередь, делятся на две группы: двое – «загонщики», двое – «засада». По сигналу учителя «зайцы» убегают от «лис» на другую сторону площадки. «Лисы-загонщики» ловят «зайцев» по всей площадке, а «лисы в засаде» – только на средней линии зала. После каждой перебежки подсчитывается количество пойманных «зайцев», после чего они могут снова занять место на площадке. Игра продолжается. Учитель подбрасывает мяч над средней линией между капитанами. Каждый из них пытается отбить мяч своим игрокам. Поймав мяч, игрок стремится попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Игрок, в которого попали мячом, идет за линию коридора другой команды и находится там, пока свои игроки не бросят мяч ему в руки. После этого он возвращается в свою команду и играет вместе с другими. Игра длится 10—15 мин.		

			Побеждает команда, которая выбьет больше игроков мячом. Передача — один из главных технических приемов в баскетболе, и игрок должен овладеть всеми ее способами, чтобы уметь выбрать наиболее целесообразный для конкретной игровой обстановки. Ведение мяча. Остановка меча ногой, передача сокомандднику. Удары по воротам с разного угла. Прыжок через мат «Ров»		
ИТОГО: 34 ч					

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№	Тема	Дата
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Т.Б Беседа «Профилактика травматизма»	
2	-правила игры баскетбол	
3	-правила игры бадминтон	
4	-правила игры мини-футбол	
5	-правила игры Пионербол	
6	-правила игры Перестрелка	
7	-правила игры Круговая лапта	
8	-правила игры третий лишний	
9	Кросс. Игры	
10	Кросс. Игры	
11	Кросс. Игры	
12	Кросс. Игры	
13	Кросс. Игры	
14	Эстафеты. Игры	
15	Эстафеты. Игры	
16	Эстафеты. Игры	
17	Эстафеты. Игры	
18	Эстафеты. Игры	
19	Эстафеты. Игры	

20	Игра «Дети и медведи».	
21	Игра «Гуси-лебеди».	
22	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность	
23	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность	
24	Подвижная игра «Зима-летро».	
25	правила игры Перестрелка	
26	правила игры Перестрелка	
27	правила игры Перестрелка	
28	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит	
29	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит	
30	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	
31	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	
32	Остановка мяча, ведение мяча.	
33	Остановка мяча, ведение мяча.	
34	Удары по воротам.	
Итого 34 часа		

2 класс

№	**Тема**	**Дата**
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Т.Б Беседа «Профилактика травматизма»	
2	-правила игры баскетбол	
3	-правила игры бадминтон	
4	-правила игры мини-футбол	
5	-правила игры Пионербол	
6	-правила игры Перестрелка	
7	-правила игры Круговая лапта	
8	-правила игры третий лишний	
9	Кросс. Игры	
10	Кросс. Игры	
11	Кросс. Игры	
12	Кросс. Игры	
13	Кросс. Игры	
14	Эстафеты. Игры	
15	Эстафеты. Игры	
16	Эстафеты. Игры	
17	Эстафеты. Игры	
18	Эстафеты. Игры	
19	Эстафеты. Игры	
20	Игра «Лисы и куры».	
21		

	Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	
22	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность	
23	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность	
24	Подвижная игра «Третий лишний».	
25	правила игры Перестрелка	
26	правила игры Перестрелка	
27	правила игры Перестрелка	
28	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит	
29	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит	
30	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	
31	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	
32	Остановка мяча, ведение мяча.	
33	Остановка мяча, ведение мяча.	
34	Удары по воротам.	
Итого 34 часа		

3 класс

№	**Тема**	**Дата**
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Т.Б Беседа «Профилактика травматизма»	
2	-правила игры баскетбол	
3	-правила игры бадминтон	
4	-правила игры мини-футбол	
5	-правила игры Пионербол	
6	-правила игры Перестрелка	
7	-правила игры снайпер	
8	Игра «Охотники и утки»	
9	Кросс. Игры	
10	Кросс. Игры	
11	Кросс. Игры	
12	Кросс. Игры	
13	Эстафеты. Игры	
14	Эстафеты. Игры	
15	Эстафеты. Игры	
16	Эстафеты. Игры	
17	Эстафеты. Игры	
18	Эстафеты. Игры	
19	Эстафеты. Игры	
20	Игра «Охотники и утки»	
21	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность	

22	Бросок мяча в корзину.Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность	
23	Игра «Играй, играй, мяч не теряй». .	
24	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре. Подвижная игра «Третий лишний».	
25	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре. Подвижная игра «Третий лишний».	
26	правила игры Перестрелка	
27	правила игры Перестрелка	
28	правила игры Перестрелка	
29	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит	
30	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит	
31	Подвижная игра «Третий лишний».	
32	Остановка мяча, ведение мяча.	
33	Остановка мяча, ведение мяча.	
34	Удары по воротам.	
Итого 34 часа		

4 класс

№	**Тема**	**Дата**
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Т.Б Беседа «Профилактика травматизма»	
2	-правила игры баскетбол	
3	-правила игры бадминтон	
4	-правила игры мини-футбол	
5	-правила игры Игра «Прыгай через ров»	
6	-правила игры Перестрелка	
7	-правила игр «Ловушка», «Капканы»	
8	-правила игры«быстрые зайцы»	
9	Кросс. Игры	
10	Кросс. Игры	
11	Кросс. Игры	
12	Кросс. Игры	
13	Эстафеты. Игры	
14	Эстафеты. Игры	
15	Эстафеты. Игры	
16	Эстафеты. Игры	
17	Эстафеты. Игры	
18	Эстафеты. Игры	
19	Эстафеты. Игры	
20	Игра бадминтон	
21	Игра «Ловушка», «Капканы»	
22	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность	
23	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок	

	баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность	
24	Подвижная игра «Быстрые зайцы».	
25	правила игры Перестрелка	
26	правила игры Перестрелка	
27	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит	
28	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит	
29	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	
30	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре	
31	Остановка мяча, ведение мяча.	
32	Остановка мяча, ведение мяча.	
33	Удары по воротам.	
34	Игра «Прыгай через ров»	
Итого 34 часа		

Процветова Марина Ивановна

Подписано цифровой подписью: Процветова Марина Ивановна
Дата: 2023.11.24 15:32:54 +03'00'