

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Прикладно–ориентированная физическая культура»
(спортивно-оздоровительная направленности)**

Содержание курса внеурочной деятельности «Прикладно–ориентированная физическая культура».

Знания о физической культуре и спорте

- роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма, особенности зарождения физической культуры и спорта, история первых Олимпийских игр
- примеры (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой и спортом на физическое, личностное и социальное развитие;
- основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость) и различие их между собой;
- правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- связь занятий физической культурой и спортом с трудовой и оборонной деятельностью;
- роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных и спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой кувырок вперед в упор на руки в упор присев; 2) присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег 30, 60, 1000 м.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Лыжные гонки до двух км.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

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 гимнастической 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, низкому гимнастическому бревну 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), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре

присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

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 двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности «Прикладно–ориентированная физическая культура».

Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Коммуникативные УУД:

- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные и спортивные игры)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой и спортом с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных и спортивных игр, и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных способностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.
(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Знания о физической культуре и спорте

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «спорт», «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 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 «Спортивного часа» и организовывать места занятий физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой и спортом 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 физической и спортивной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные 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:**
- 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 организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных и спортивных игр разной функциональной направленности.

Система оценки планируемых результатов

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Периодичность мониторинга достижения детьми планируемых результатов – 1 раз в полугодие. Это обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов.

Проведение мониторинга предполагает:

- проведение тестов на определение уровня развития физических качеств: координации, силы, гибкости, выносливости.
- собеседование, позволяющее определить исходные знания учащихся.
- наблюдение за активностью ребенка в различных ситуациях.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Прикладно–ориентированная физическая культура»

1 КЛАСС (33 часа)

1 четверть (9 часов)

№ уро	Тема урока	Дата	Тео рия	Пр акт	Основные виды деятельности	Деятельность учителя с
--------------	-------------------	-------------	----------------	---------------	-----------------------------------	-------------------------------

ка				ика	обучающихся	учетом программы воспитания
1	<u>Лёгкая атлетика – 5 часов</u> Инструктаж по ТБ. Утренняя зарядка. Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Игра «К своим флажкам».		0,5	0,5	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
2	Равномерный бег в чередовании с ходьбой.			1		
3	Игра «Белые медведи». Игра «Белые медведи». Спринтерский бег.			1		
4	Прыжки, многоскоки.			1		
5	Игра «Прыгающие воробушки». Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».			1		
6	<u>Подвижные и спортивные игры. Баскетбол – 4 часов</u> Ловля мяча. Игра «Охотники и утки».			1		
7	Круговая тренировка. Игра «Метко в цель».			1		
8	Круговая тренировка. Игра «Мяч ловцу».			1		
9	Передача и ловля мяча. Игра «Попади в обруч».			1		

2 четверть (7 часов)

№ урока	Тема урока	Дата	Теория	Практика	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1 (10)	<u>Гимнастика с основами акробатики – 7 часов</u> Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры на внимание.		0,5	0,5	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с	проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели
2 (11)	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «К своим флажкам».			1		выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и
3 (12)	Перестроения. Игра «День и ночь».			1		

4 (13)	Лазанье, перелезание. Игра «Лиса идет».			1	равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лёжа на спине и животе; подъем ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	коррекции осанки; - выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств; - проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.
5 (14)	Висы и упоры. Игра «Невод».		1			
6 (15)	Висы и упоры. Игра «Два мороза».		1			
7 (16)	Упражнения в равновесии. Игра «Белые медведи».		1			

3 четверть (9 часов)

№ урока	Тема урока	Дата	Теория	Практика	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1 (17)	<u>ОФП Общефизическая подготовка – 5 часов</u> Инструктаж по ТБ. Челночный бег. Игра «Класс смирно».		0,5	0,5	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях; выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя; - взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
2 (18)	Равномерный бег до 4 мин. Игра «Лиса и зайцы».			1	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	
3 (19)	Встречная эстафета. Игра «Охотники и утки».			1	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	
4 (20)	Круговая тренировка. Игра «Охотники и утки».			1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	
5 (21)	Круговая тренировка. Игра «Белые медведи».			1		
6 (22)	<u>Подвижные и спортивные игры. Волейбол – 4 часов</u> Комплекс упражнений с большими мячами. Игра «Невод».			1	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	
7 (23)	Игра «Перестрелка».			1		
8 (24)	<u>Игра «Два мяча».</u>			1		
9 (25)	Игры-эстафеты с элементами спортивных игр.			1		

4 четверть (8 часов)

№ урока	Тема урока	Дата	Теория	Практика	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1(26)	<u>Подвижные и спортивные игры. Футбол – 3 часа</u> Инструктаж по ТБ. Передача и остановка мяча в футболе.		0,5	0,5	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя; - взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
2(27)	Ведение мяча. Игра «Мяч капитану».			1		
3(28)	Эстафеты с элементами футбола. Игра «Перестрелка».			1		
4(29)	<u>Лёгкая атлетика – 3 часов</u> Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции.		0,5	0,5		
5(30)	Игра «Метко в цель».			1		
6(31)	Круг. Тренировка. Метания на заданное расстояние.			1		
7-8(32-33)	Резервные занятия.			2		

2 КЛАСС (34 часов)

1 четверть (9 часов)

№ урока	Тема урока	Дата	Теория	Практика	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1	<u>Лёгкая атлетика – 4 часа</u> Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения.		0,5	0,5	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.	организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения; правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий; активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
2	Высокий старт. Встречная эстафета.			1		
3	Игра «Метко в цель».			1		
4	Разновидности бега.			1		
5	<u>Подвижные и спортивные игры. Баскетбол – 5 часов</u> Игра «Мяч водящему». Игра «Перестрелка».			1		
6	Игра «Снайпер».			1		

7	Круговая тренировка. Игра «Снайпер».			1	
8	Совершенствование элементов баскетбола.			1	
9	Эстафеты с элементами баскетбола.			1	

2 четверть (7 часов)

№ урока	Тема урока	Дата	Теория	Практика	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1 (10)	<u>Гимнастика с основами акробатики – 7 часов</u> Т/б на уроках гимнастики. КУ на развитие гибкости.		0,5	0,5	Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной подготовкой); выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя; взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся
2 (11)	Акробатическое соединение.		1	1		
3 (12)	Акробатическое соединение.			1		
4 (13)	Висы и упоры. Круговая тренировка.			1		
5 (14)	Подтягивания в висе.			1		
6 (15)	Прыжки через скакалку. Круговая тренировка.			1		
7 (16)	Гимнастическая полоса препятствий.			1		

3 четверть (10 часов)

№ урока	Тема урока	Дата	Теория	Практика	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1 (17)	<u>Лыжные гонки – 6 часов</u> Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного инвентаря.		1		Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. Подвижные игры с	понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья; проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.
2 (18)	Подъемы и спуски под уклон.			1		
3 (19)	Передвижение на лыжах до 1.5 км.			1		
4 (20)	Эстафета с этапом 30 м.			1		

5 (21)	Игра «Самый быстрый».			1	техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
6 (22)	Бег на лыжах 1 км.			1		
7 (23)	<u>Подвижные и спортивные игры. Волейбол - 4 часа</u> Подвижная игра «Два мяча».			1		
8 (24)	Круговая тренировка. Игра «Снайпер».			1		
9 (25)	Игра «Два мяча».			1		
10 (26)	Игра «Пионербол».			1		

4 четверть (9 часов)

№ урока	Тема урока	Дата	Теория	Практика	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1(27)	<u>Подвижные и спортивные игры. Футбол - 2 часа</u> Совершенствование элементов футбола.			1	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.	проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения; высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья; управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
2(28)	Игра-Эстафета «Мяч капитану».			1		
3 (29)	<u>Лёгкая атлетика – 4 часов</u> Прыжок в длину. Игра «Волк во рву».			1		
4 (30)	Бег 1000м.			1		
5 (31)	Метания в различные цели.			1		
6 (32)	Прыжок в высоту. Эстафетный бег.			1		
7-9 (33-35)	Резервные уроки.			2		

3 КЛАСС (35 часов)

1 четверть (9 часов)

№ урока	Тема урока	Дата	Теория	Практика	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
---------	------------	------	--------	----------	--	--

1	<u>Лёгкая атлетика – 4 часа</u> Инструктаж по Тб. Встречная эстафета.		0,5	0,5	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	выполнять комплексы физкультурминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения осанки; и коррекции осанки; - выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств; - проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.
2	Прыжки по разметкам. С высоты до 60 см.			1		
3	Бросок набивного мяча. Эстафеты с прыжками.			1		
4	Старт. Финиш. Темп. Длительность бега.			1		
5	<u>Подвижные и спортивные игры. Баскетбол – 5 часов.</u> Игры-эстафеты с передачей и ведением мяча.			1		
6	Игра «Перехвати мяч».			1		
7	Гонка мячей по кругу. Игра «Перестрелка».			1		
8	Игра «Быстро и метко».			1		
9	<u>Игра «Борьба за мяч».</u>			1		

2 четверть (7 часов)

№ урока	Тема урока	Дата	Теория	Практика	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1 (10)	<u>Гимнастика с основами акробатики – 7 часов</u> Инструктаж по ТБ. ОРУ с гимнастическими палками.		0,5	0,5	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.	соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной подготовкой); выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя; взаимодействовать
2 (11)	Акробатическая комбинация.			1		
3 (12)	Опорный прыжок.			1		
4 (13)	Опорный прыжок.			1		
5 (14)	Упражнения на низкой перекладине.			1		
6 (15)	Упражнения на гимнастической стенке.			1		
7 (16)	Гимнастическая полоса препятствий.			1		

3 четверть (10 часов)

№ урока	Тема урока	Дата	Теория	Практика	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1 (17)	<u>Лыжные гонки – 6 часов</u> Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход.		0,5	0,5	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой; понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
2 (18)	Попеременный двухшажный ход.		1			
3 (19)	Спуски. Торможения.		1			
4 (20)	Круговая эстафета.		1			
5 (21)	Одновременные лыжные хода.		1			
6 (22)	Одновременные лыжные хода.		1			
7 (23)	<u>Подвижные и спортивные игры - волейбол - 4 часа</u> Верхняя передача. Игра «Пионербол».		1			
8 (24)	Верхняя передача. Игра «Пионербол».		1			
9 (25)	Игра «Два мяча».		1			
10 (26)	Эстафеты с элементами волейбола.		1			

4четверть (9 часов)

№ урока	Тема урока	Дата	Теория	Практика	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1(27)	<u>Подвижные и спортивные игры. Футбол - 2 часа</u> Т/б на уроках с/игр. Игры с элементами футбола.		0,5	0,5	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения; -правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий; - активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов
2(28)	Игра «Минифутбол».		1			
3 (29)	<u>Лёгкая атлетика – 4 часа.</u> Т/б на уроках л/а. Бег 30-40 см.		0,5	0,5		

4 (30)	Бег 6-8 мин.			1	дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	спорта; - делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;
5 (31)	Прыжок в высоту. Кроссовый бег.			1		
6 (32)	Игра «Кто дальше бросит».			1		
7-9 (33-35)	Резервные уроки.			2		

4 КЛАСС (35 часов)

1 четверть (9 часов)

№ урока	Тема урока	Дата	Теория	Практика	Основные виды деятельности и обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1	<u>Лёгкая атлетика – 4 часа</u> Инструктаж по ТБ. Старт из различных исходных положений.		0,5	0,5	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения; - правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий; - активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта; - делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой
2	Круговая эстафета.			1		
3	Прыжок в высоту способом «Перешагивание».			1		
4	Метание мяча на дальность с разбега.			1		
5	<u>Подвижные и спортивные игры. Баскетбол – 5 часов</u> Ловля и передача мяча в движении.			1		
6	Игра «Перехвати мяч».			1		
7	Основные правила игры в баскетбол.		1			
8	Бросок в кольцо в движении.			1		
9	Игра «Минибаскетбол».			1		

2 четверть (7 часов)

№ урока	Тема урока	Дата	Теория	Практика	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1 (10)	<u>Гимнастика с основами акробатики – 7 часов</u> Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка с элементами акробатики.		0,5	0,5	Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических акробатических	контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами; взаимодействовать со

2 (11)	Акробатическая комбинация.			1	упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».	сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр; оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение
3 (12)	Гимнастическая полоса препятствий.			1		
4 (13)	Упражнения на гимнастических скамейках.			1		
5 (14)	Круговая тренировка на развитие силовых способностей.			1		
6 (15)	Комплекс упражнений на развитие гибкости.			1		
7 (16)	Опорный прыжок.			1		

3 четверть (10 часов)

№ урока	Тема урока	Дата	Теория	Практика	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1 (17)	<u>Лыжные гонки – 6 часов</u> Инструктаж по ТБ. Круговая эстафета с этапом до 200м.		0,5	0,5	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	взаимодействовать с учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
2 (18)	Спуски и торможения.			1	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	использовать специальные термины и понятия в общении с учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
3 (19)	Экстренное торможение. Игра «Самый быстрый».			1	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их содержания, находить в них различия
4 (20)	Преодоление препятствий на лыжах.			1	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;	
5 (21)	Одновременные лыжные хода.			1	выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	
6 (22)	Правила соревнований по лыжным гонкам.		1			
7 (23)	<u>Спортивные игры.</u> <u>Волейбол – 4 часа</u> Нижняя прямая подача.			1		
8 (24)	Верхний прием мяча. Игра «Пионербол».			1		
9 (25)	Правила соревнований по волейболу.		1			
10 (26)	Соревнования по «Пионерболу».			1		

4 четверть (9 часов)

№ урока	Тема урока	Дата	Теория	Практика	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1(27)	<u>Подвижные и спортивные игры. Футбол – 2 часа</u> Удар по воротам. Игра «Перехвати мяч».			1		соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной подготовкой); выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
2(28)	Основные правила игры в «минифутбол».			1	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	
3 (29)	<u>Лёгкая атлетика – 4 часа</u> Правила соревнований в беге на короткие дистанции.		1		Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	
4 (30)	Метание набивного мяча из положения сидя.			1	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	
5 (31)	Кроссовый бег. Передача эстафетной палочки.			1		
6 (32)	Прыжок в высоту с разбега.			1		
7-8 (33-35)	Резервные уроки.			2		

Список литературы

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004.
4. ФГОС Примерные программы начального образования. «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
5. Антропова, М.В., Кузнецо Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
6. Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.
7. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
8. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm> Уроки здоровья. М., 2002
9. Обухова Л.А., Лемякина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
10. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
11. <http://collegu.ucoz.ru/publ/6>
12. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.

13. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
14. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
15. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
16. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
17. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
18. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
19. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18.