

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство Просвещения Тульская область**

**МО Алексин**

**МБОУ «СОШ №3»**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО,  
Брегадзе С.Ю.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР,  
Кузьмина Е. Е.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 198 от 29.08.23г.  
Директор МБОУ СОШ №3,  
Забродняя Л.И.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЮНЫЕ ЧЕМПИОНЫ»**

для обучающихся 2- 4 классов

**г. Алексин 2023**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» подготовлена на основе Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с последующими изменениями и дополнениями),

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия по курсу общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

#### *Цель программы:*

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

#### *Задачи:*

##### *Оздоровительные:*

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

##### *Образовательные:*

Занятия в курсе «Юниор» проводятся с целью:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

*Воспитывающие:*

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Место курса внеурочной деятельности в учебном плане**

На учебный год отводится: 2 класс по 34 часа (из расчета 1 час в неделю), 3 класс по 34 часа (из расчета 1 час в неделю), 4 класс по 34 часа (из расчета 1 час в неделю).

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**2 класс**

Название раздела. Тема занятия	Форма	Вид деятельности
Раздел 1. Подвижные игры Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Запрещенное движение».	Инструктаж по технике безопасности	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижная игра «Часы пробили...».	Подвижная игра	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».	Беседа о правилах поведения на занятиях	Комплекс упражнений ОРУ в движении.

Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	Час здоровья	Комплекс упражненийОРУ в движении.
Подвижная игра «Быстрая тройка».	Беседа об основных физических качествах: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Комплекс упражненийОРУ в движении.
Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».	Прогулка	Комплекс упражненийОРУ в движении. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.
Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».	Экскурсия	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижные игры «Командные салки», «Соколы голуби».	Опрос по правилам игры.	Комплекс упражненийОРУ в движении.
Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	Игры на внимание	Комплекс упражненийОРУ в движении.
Подвижная игра «Кто быстрее?».	Игры на выносливости	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	Игры на развитие ловкости, координации движений.	Комплекс упражненийОРУ в движении.
Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	Соревнования	Комплекс упражненийОРУ в движении.
«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	Игры на развитие глазомера, ловкости.	Комплекс упражненийОРУ в движении.

Подвижные игры «Охотники и утки смячами»	Спортивные игры	Комплекс упражненийОРУ в движении.
Башкирская народная игра «Куль»	Час здоровья	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатикиЛовкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	Инструктаж по технике безопасности	Комплекс упражненийОРУ в движении.
Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающаяпалка»	Игра на развитие точности движений	Комплекс упражненийОРУ
Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	Упражнение на развитие точности движений	Комплекс упражненийОРУ
Подвижные игры «Караси иЩука», «Веер» с баскетбольными мячами.	Подвижные игры	Комплекс упражненийОРУ
Игровые и соревновательн ые упражнения с мячами.	Игровые и соревновательн ые упражнения	Комплекс упражненийОРУ
Игровые и соревновательн ые упражнения с мячами.	Игровые и соревновательн ые упражнения	Комплекс упражненийОРУ
Подвижная игра «Регби».	Подвижные игры	Комплекс упражнений ОРУ
Подвижная игра «Братишки спаси».	Подвижные игры	Комплекс упражнений ОРУ

Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами»	Соревнования	Комплекс упражнений ОРУ
Игры с элементами легкой атлетики.	Игры с элементами легкой атлетики.	Комплекс упражнений ОРУ
Раздел 3. Легкоатлетические упражнения Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	Беседа. Предупреждение травм	Комплекс упражнений ОРУ
Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	Игра	Комплекс упражнений ОРУ
Развитие скоростных качеств. Подвижные игры	Игра на развитие скоростных качеств	Комплекс упражнений ОРУ
«Быстро в строй», командные эстафеты.		
Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	Беседа. Самоконтроль при физических занятиях	Комплекс упражнений ОРУ
Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	Беседа. Режим дня, его значение	Комплекс упражнений ОРУ
Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	Беседа. Моральная и психологическая подготовка спортсмена Игра	Комплекс упражнений ОРУ

ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	Беседа. ЗОЖ - виды закаливания	Комплекс упражненийОРУ
Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Мореволнуется – раз»	Игра	Комплекс УГГ
Развитие быстроты. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	Игра. Развитие быстроты	Комплекс УГГ
Спортивный праздник «Веселые старты»	Спортивный праздник	Комплекс упражнений

### 3 класс

Название раздела. Тема занятия	Форм а	Вид деятельности
Раздел 1. Подвижные игры Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Пустое место».	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий поОФП и подвижным играм. Беседа «Гигиенические требования к занятиям физкультурой»	Комплекс упражненийОРУ в движении.
Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	Подвижные игры. Соревнования.	Комплекс упражненийОРУ в движении.
Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя вобору»	Игры на развитие ловкости и выносливости. Прогулка.	Комплекс упражненийОРУ в движении.
Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний»	Игры на развитие внимания. Игры на	Комплекс упражненийОРУ в движении.

	свежем воздухе.	
Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки»	Игры на координацию движений. Игра-эстафета.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны»	Игры на координацию движений. Игры с элементами занимательности состязательности.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака»	Игры на развитие ловкости. Беседа о правилах поведения.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	Беседа о правилах игры. Игры на развитие ловкости.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя вобору».	Игры на развитие ловкости. Беседа о режиме дня.	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек»	Игры на развитие внимания. Правила игры. Инструктаж.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.

Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	Подвижные игры.	Комплекс упражненийОРУ
Подвижная игра «Лиса и цыплята»	Подвижные игры.	Комплекс упражнений ОРУ
Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумейдогнать»	Подвижные игры.	
Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	Подвижные игры.	Комплекс упражнений ОРУ
Развитие быстроты. Подвижные игры «Найдинужный цвет», «Разведчики».	Подвижные игры.	Комплекс упражненийОРУ
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	Инструктаж по технике безопасности.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекциинарушений осанки.
Эстафеты с мячами. Правилаигры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	Эстафеты с мячами. Беседа о правилах игр смячом.	Комплекс упражненийОРУ Комплексы физических упражненийдля утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Комплекс упражненийОРУ
Эстафеты с гимнастическими палками скакалками, обручами, кеглями	Беседа о правилах поведения с инвентарем. Эстафета.	Комплекс упражненийОРУ
Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Комплекс упражненийОРУ
Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающаяпалка»	Спортивная игра наразвитие точности.	Комплекс упражненийОРУ
Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	Упражнения на точностьдвижений.	Комплекс упражненийОРУ
Подвижные игры «Караси иЩука», «Веер» с баскетбольными мячами.	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	Комплексы физических упражнений для утреннейзарядки, занятий по профилактике и коррекциинарушений осанки.
Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	Комплекс упражненийОРУ

Веселые старты с гимнастическими мячами. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Удочка».	Инструктаж по технике безопасности. Веселые старты	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
Раздел 3. Легкоатлетические упражнения Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики».	Комплекс упражнений	Комплекс упражнений ОРУ
Комплекс упражнения на формирование правильной осанки. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перестрелка».	Комплекс упражнения на формирование правильной осанки	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
Стойка игрока. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перекинь мяч».	Игра на развитие двигательных умений и навыков	Комплекс упражнений ОРУ
Ведение и подача мяча. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перекинь мяч».	Игра на развитие двигательных умений и навыков	Комплекс упражнений ОРУ
Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «По полу»	Игра	Комплекс упражнений ОРУ
Игра «Пионербол»	Час здоровья	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
Игра «Пионербол»	Подвижные игры	Комплекс упражнений ОРУ в движении.

Упражнения на развитие и укрепления мышц плечевого пояса. Игра «Кто быстрее?».	Упражнения на развитие и укрепления мышц плечевого пояса	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Метание малого мяча. Развитие глазомера. Игра «Передача мяча в колоннах».	Игры на развитие глазомера	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Спортивный праздник «Веселые старты»	Спортивный праздник	Комплекс упражнений

#### 4 класс

Название раздела. Тема занятия	Форма	Вид деятельности
Раздел 1. Подвижные игры Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Передача мяча в колоннах».	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Беседа «Гигиенические требования к занятиям физкультурой»	Комплекс упражнений ОРУ
Комплекс ОРУ №2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Поддачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	Прыжки со скакалкой. Беседа. Значение подвижных игр для здорового образа жизни	Комплекс ОРУ №2
Комплекс ОРУ №2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Поддачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	Соревнования	Комплекс ОРУ №2
Комплекс ОРУ №3. Поддачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	Опрос по правилам игры Беседа. Значение подвижных игр для здорового образа жизни	Комплекс ОРУ №3

Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	Опрос по правилам игры. Спортивная игра.	Комплекс ОРУ №3.
Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	Командная игра	Комплекс ОРУ №3
Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	Беседа. Правила формирования команд	Комплекс ОРУ №4
Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	Игра.	Комплекс ОРУ №4. Комплекс упражнений ОРУ в движении. Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	Беседа о правилах поведения	Комплекс ОРУ №4.
Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	Спортивная игра	Комплекс ОРУ №4 Комплекс упражнений ОРУ в движении. Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	Эстафета	Комплекс ОРУ №5
Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	Соревнования	Комплекс ОРУ №5
Комплекс ОРУ №6 Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	Игра	Комплекс ОРУ №6 Различные игры и эстафеты с

		инвентарёми без.
Комплекс ОРУ №6 Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	Соревнования	Комплекс ОРУ
Турнир по пионерболу.	Соревнования	Комплекс ОРУ
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Методы самоконтроля.	Инструктаж по технике безопасности	Комплекс ОРУ
Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Бег по кочкам».	Беседа. Методы самоконтрол я.	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	Упражнения на гибкость в парах	Комплекс ОРУ
Веселые старты с гимнастическими мячами. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	Веселые старты	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарёми без.
Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед.	Беседа о правильном режиме дня	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Эстафеты	Комплекс ОРУ

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	Эстафеты	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Комплекс ОРУ
Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».	Упражнения на развитие точности движений	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	Упражнения на развитие точности движений	Комплекс ОРУ
Раздел 3. Легкоатлетические упражнения Предупреждение травм. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники.	Инструктаж по технике безопасности	Комплекс ОРУ
Самоконтроль при физических занятиях.	Беседа. Самоконтроль при физических занятиях.	Комплекс ОРУ
Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки».	Беседа. Режим дня, его значение. Игры.	Комплекс ОРУ
Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	Эстафеты	Комплекс ОРУ
ЗОЖ - виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	Беседа. ЗОЖ - виды закаливания	Комплекс ОРУ

		Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Комплекс УГГ на развитие правильной осанки.	Упражнение на развитие правильной осанки.	Комплекс УГГ на развитие правильной осанки.
Стойка игрока. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Баскетбол».	Игра на развитие двигательных умений и навыков	Комплекс ОРУ Комплекс упражнений ОРУ в движении. Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «По полу»	Командная игра	Комплекс ОРУ
Ведение мяча в движение. Игра «Гусеница»	Подвижные игры	Комплекс ОРУ
Спортивный праздник «Веселые старты»	Спортивный праздник	

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### *Личностные результаты*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Метапредметные результаты*

- 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; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### *Предметные результаты*

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и

здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

*Знания по физической культуре*

*Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать 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;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

*Способы физкультурной деятельности*

*Выпускник научится:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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 приёмы 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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

## Тематическое планирование

### 2 класс 34 часа

№ п/ п	Тема урока	Количес тво часов
Раздел 1. Подвижные игры		

1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1
2	Подвижная игра «Часы пробили».	1
3	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».	1
4	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	1
5	Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».	1
6	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».	1
7	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».	1
8	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	1
9	Подвижная игра «Кто быстрее».	1
10	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	1
11	Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	1
12	Подвижная игра «Играй-играй, мяч не теряй».	1
13	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».	1
14	Башкирская народная игра «Куль»	1
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики		
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка. Подвижная игра «Гонка с обручем».	1
16	Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка»	1
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1
18	Подвижные игры с баскетбольными мячами. Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер».	1
19	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1
20	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1
21	Подвижная игра «Регби».	1
22	Подвижная игра «Братишку спаси».	1

23	Закрепление навыков ведения. Подвижная игра «Салки с мячами»	1
24	Игры с элементами легкой атлетики.	1
<b>Раздел 3. Легкоатлетические упражнения</b>		
25	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1
26	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1
27	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.	1
28	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	1
29	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	1
30	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1
31	ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1
32	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	1
33	Развитие быстроты. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1
34	Спортивный праздник «Веселые старты»	1

### 3 класс (34 ч)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Раздел 1. Подвижные игры</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Пустое место».	1
2	Подвижные игры «Часы проббили», «Разведчики»	1

3	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору»	1
4	Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний»	1
5	Игры на координацию движений: «Вышибалы скартинками», «Охотники и утки»	1
6	Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны»	1
7	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака»	1
8	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	1
9	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору»	1
10	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек»	1
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше отземли», «Выбегай из круга»	1
12	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	1
13	Подвижные игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1
14	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	1
15	Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1
16	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.	1
17	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
18	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1
19	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1

20	Развиваем точность движений. «Удочка приседанием», «Падающая палка»	1
21	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1
22	Подвижные игры с баскетбольными мячами «Караси и Щука», «Веер»	1
23	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1
24	Веселые старты с гимнастическими мячами. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Удочка».	1
25	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики».	1
26	Комплекс упражнения на формирование правильной осанки. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перестрелка».	1
27	Стойка игрока. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перекинь мяч».	1
28	Ведение и подача мяча. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перекинь мяч».	1
29	Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «Полу»	1
30	Игра «Пионербол»	1
31	Игра «Пионербол»	1
32	Упражнения на развитие и укрепления мышц плечевого пояса. Игра «Кто быстрее».	1
33	Метание малого мяча. Развитие глазомера. Игра «Передача мяча в колоннах».	1
34	Спортивный Праздник «Веселые старты»	1

#### 4 класс (34ч)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Раздел 1. Подвижные игры		
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические	1

	требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Передача мяча в колоннах».	
2	Комплекс ОРУ №2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	1
3	Комплекс ОРУ №2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	1
4	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	1
5	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	1
6	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	1
7	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Видьподач. Пионербол.	1
8	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Видьподач. Пионербол.	1
9	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Видьподач. Пионербол.	1
10	Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
11	Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
12	Комплекс ОРУ №6 Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1
13	Комплекс ОРУ №6 Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1
14	Турнир по пионерболу.	1
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики		
15	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Методы самоконтроля.	1
16	Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Бег по кочкам».	1
17	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами.	1

	Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	
18	Веселые старты с гимнастическими мячами. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	1
19	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед.	1
20	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
21	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1
22	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
23	Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».	1
24	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1
Раздел 3. Легкоатлетические упражнения		
25	Предупреждение травм. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники.	1
26	Самоконтроль при физических занятиях.	1
27	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки».	1
28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1
29	ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1
30	Комплекс УГГ на развитие правильной осанки.	1
31	Стойка игрока. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Баскетбол».	1
32	Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «По полу»	1
33	Ведение мяча в движение. Игра «Гусеница»	1
34	Спортивный праздник «Веселые старты»	1