

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 131 г.Челябинска»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОФП: Подвижные игры»**

| | |
|----------------------------------|---|
| Направление курса | Спортивно-оздоровительное |
| Уровень образования | Начальное общее образование |
| Возраст обучающихся | 7-11 лет |
| Срок реализации программы | 4 года |
| Разработчик программы | Сызранцев Дмитрий Андреевич, учитель физической культуры первой квалификационной категории |

г.Челябинск

2017г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП: Подвижные игры» является модифицированной, созданной на основе Примерных программ по внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / [В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.]; под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010), программы «Физическая культура», 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С., программы «Начальная школа XXI века» М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2011 г., комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2012 г., и в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» с последующими изменениями;
- Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с последующими изменениями;
- Письмом Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»
- Положением, устанавливающим порядок разработки, требования к структуре, содержанию и оформлению, а также процедуру утверждения рабочих программ внеурочной деятельности в МБОУ «СОШ № 131 г. Челябинска»

Курс введен в часть учебного плана МБОУ «СОШ №131 г. Челябинска» (внеурочная деятельность, спортивно-оздоровительное направление)

Назначение программы. Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Актуальность и перспективность курса. По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети, особенно в крупных городах высокоразвитых стран, ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными - отсюда и низкая мотивация к занятиям.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Цель данного курса: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся.

Задачи направлены на:

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности в соответствии с образовательным планом. Комплектование групп по данному курсу внеурочной деятельности осуществляется в начале учебного года на основании анкетирования родителей (законных представителей) обучающихся. Наполняемость группы - до 25 человек.

Программа рассчитана на детей 7 - 11 лет, реализуется в течение четырех лет обучения. Суммарное количество часов – 135 часов:

в первом классе - 33 часа (1 час в неделю),

во вторых - четвертых классах - по 34 часа (1 час в неделю).

Продолжительность занятий до 45 минут.

Формы и методы работы.

Разнообразие форм и методов, используемых в процессе занятий, позволяет учитывать как коллективные, так и индивидуальные потребности и способности детей. Для усвоения программного материала:

Словесные: рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, опрос, разбор, обсуждение, словесная оценка и т.д.;

Демонстрационные: показ движений, демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов, таблиц), кино- и видео-демонстрация;

Методы разучивания упражнений:

- а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и подводящих упражнений при обучении сложным движениям по гимнастике);
- б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в длину с разбега);
- в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных упражнений в целом);
- г) метод строго регламентированного упражнения, который подразделяется на метод стандартно-повторного выполнения упражнений (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха, в легкой атлетике и лыжах) и метод переменного выполнения упражнений (чередование величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);
- д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные игры);
- е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу, футболу по упрощенным и стандартным правилам).

Содержание курса отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Программа состоит из 2 относительно самостоятельных разделов, каждый из которых предполагает организацию определённого вида внеурочной деятельности обучающихся и направлена на решение своих собственных педагогических задач.

- программа содержит блок теоретических знаний;

- основу программы составляют ритмические упражнения с элементами фитнеса и подвижные игры, представленные согласно их классификации;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыку по разделу «Ритмика с элементами фитнеса»

Планируемые результаты реализации программы.

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- ✓ определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- ✓ 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;
- ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Познавательные УУД:

- ✓ делать предварительный отбор подвижных игр;
- ✓ добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- ✓ перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы;
- ✓ преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

Коммуникативные УУД:

- ✓ умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- ✓ слушать и понимать речь других;
- ✓ совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.
- ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

- ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ✓ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- ✓ организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- ✓ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ✓ подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ✓ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- ✓ выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;
- ✓ выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

Содержание курса

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС.

Каждый раздел состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов ритмики, подвижных игр, просмотр видеofilьмов и презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий: «Что мы знаем об играх», «Мир ритмики». «А так» же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными играми, ритмико-гимнастическими упражнениями и элементами детского фитнеса.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

1 класс – 33 часа

РАЗДЕЛ 1. Сюжетные игры (8 часов).

1. Вводное занятие. «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята». – 1ч.
2. «Космонавты», «Море волнуется», «Волк во рву». - 1ч.
3. «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот». – 1ч.
4. «Белые медведи», «Вороны и воробьи». – 1ч.
5. «Ловишки-перебежки», «Салки». – 1ч.
6. «Хвостики», Коршун и наседка». – 1ч.
7. «Колдунчики», «Кот идет», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц). – 1ч.
8. «Кошки-мышки», «Птицы без гнезда», «Шишки, желуди, орехи». – 1ч.

РАЗДЕЛ 2. Бессюжетные игры (8 часов).

1. «Классмирно!», «Запрещенное движение». – 1ч.
2. «К своим флажкам», «Пустое место». – 1ч.
3. «Карлики и великаны», «Найди себе пару». – 1ч.
4. «Чья команда быстрее построится», «Придумай фигуру». – 1ч.

5. «На одной ноге», «Землемеры». – 1ч.
6. «Увернись от мяча», «Быстро по местам». – 1ч.
7. «У ребят порядок строгий», «Удочка». – 1ч.
8. «Невод», «Третий лишний». – 1ч.

РАЗДЕЛ 3. Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр (15 часов).

1. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание). – 2ч.
 2. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений). – 3ч.
 3. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (ОРУ без предметов и с разнообразными предметами). – 4ч.
 4. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения). – 3ч.
 5. Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол). – 3ч.
- Теоретическое занятие (просмотр учебного фильма) «Что мы знаем об играх». – 1ч.
 Практическое занятие «Фестиваль подвижных игр» - 1 ч.

2 класс – 34 часа

РАЗДЕЛ 1. «Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма» (4 часа).

1. Комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.). – 2 ч.
2. Комплексные занятия с выполнением простых движений с предметами во время ходьбы. Различия динамики звука «громко — тихо», «быстро – медленно». Хлопки в такт музыки. Движения руками в различном темпе. Выполнение упражнений под музыку. – 2 ч.

РАЗДЕЛ 2. «Ритмико-гимнастические упражнения» (7 часов).

1. Общеразвивающие упражнения. – 1 ч.
2. Упражнения на формирование осанки. – 1 ч.
3. Упражнения на координацию движений. – 1 ч.
4. Гимнастические этюды. – 1 ч.
5. Элементы танца и простые танцевальные движения. – 1 ч.
6. Упражнение на расслабление мышц. – 1 ч.
7. Теоретическое занятие (презентация) «Мир ритмики». – 1 ч.

РАЗДЕЛ 3. Элементы детского фитнеса (18 часов).

1. Базовые шаги: «Марш», «Бейсик», «Степ-тач». – 2 ч.
2. Базовые шаги: «Дабл-степ», «Оупен-степ», «Стрэдл». – 2 ч.
3. Базовые шаги: «Ни-ап», «Захлест», «Греп-вайн», «V-степ», «А-степ». – 3 ч.
4. Базовые шаги: «Хил-диг», «Кик». – 2 ч.
5. Базовые шаги: «Ланч», «Джампинг-джек». – 3 ч.
6. Классическая аэробика с мячом. – 3 ч.
7. Классическая аэробика со скакалкой. – 3 ч.

РАЗДЕЛ 4. «Игр под музыку» (5 часов).

1. «Запрещенное движение», «Слушай хлопки», «Замри» – 1 ч.
 2. «Давай поздороваемся», «Хвостики», «Гусеница», «Танец в круг». – 1 ч.
 3. «Музыкальные змейки», «Пятнашки». – 1 ч.
- «Фитнес-марафон». Теоретико-практическое занятие в форме показательных выступлений учащихся, рисунков, фотографий. – 2 ч.

3 класс – 34 часа

РАЗДЕЛ 1. Ритмическая гимнастика (6 часов)

1. Комплекс упражнений с движениями отдельных звеньев тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений махи. – 1 ч.
2. Комплекс упражнений с различными видами ходьбы и бега, подскоками и прыжками. – 1 ч.
3. Комплекс упражнений с элементами вольных упражнений и художественной гимнастики. – 2 ч.

4. Комплекс упражнений с танцевально-хореографические элементы. – 2 ч.

РАЗДЕЛ 2. Стретчинг. (24 часа).

1. Основные упражнения игрового стретчинга.– 2 ч.

2. Формирование навыка правильной осанки. – 2 ч.

3. Игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л.И.– 4 ч.

4. Развитие гибкости.– 3 ч.

5. Упражнения в равновесии. – 3 ч.

6. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.– 3 ч.

7. Пальчиковая гимнастика. – 2 ч.

8. Суставная гимнастика.– 2 ч.

9. Упражнения на расслабление.– 3 ч.

РАЗДЕЛ 3. Дыхательная гимнастика (4 часа)

1. Удлиненный вдох. Удлиненный выдох. – 1 ч.

2. Брюшное дыхание. – 1 ч.

3. Среднее дыхание. Верхнее дыхание. 1 ч.

4. Полное дыхание. – 1 ч.

4 класс – 34 часа

1. Инструктаж по ТБ лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с преодолением 23 препятствий по разметкам. Подвижная игра «Заяц без логова». – 1 ч.

2. Бег с ускорением. Челночный бег 3x10 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Быстро по местам».– 1 ч.

3. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Быстро по местам».– 1 ч.

4. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижная игра «Стань правильно». – 1 ч.

5. ОРУ. Игры: Колдунчик. Пустое место. Эстафеты с предметами. Отжимание от скамейки. Развитие скоростно-силовых способностей.– 1 ч.

6. ОРУ. Игры: Колдунчик. Пустое место. Эстафеты с предметами. Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых способностей.– 1 ч.

7. ОРУ. Игры: Прыгающие воробушки. Эстафеты с предметами. Подтягивание. Развитие скоростно-силовых способностей.– 1 ч.

8. ОРУ. Игры: салки, удочка. Эстафеты с мячами. Поднимание туловища. Развитие скоростно-силовых способностей.– 1 ч.

9. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.– 1 ч.

10. ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. – 1 ч.

11. ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места. Развитие двигательных качеств.– 1 ч.

12. ОРУ. ОФП. Предупреждение спорт. травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.– 1 ч.

13. ОРУ. ОФП. Техника передвижения. Ведение мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.– 1 ч.

14. ОРУ. ОФП. Техника передвижения (ходьба и бег). Передача мяча в движении.– 1 ч.

15. ОРУ. ОФП. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском.– 1 ч.

16. ОРУ. ОФП. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.– 1 ч.

17. ОРУ. Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы).– 1 ч.

18. Круговая тренировка. Игра «Два мороза», «За 10 секунд».– 1 ч.

19. ОРУ. Развитие физических качеств (координация). Упражнения на бревне. Игра «Совушка», «Перетяни канат».– 1 ч.

20. ОРУ. Развитие скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «Два мороза». – 1 ч.
21. ОРУ. Нижняя подача. Упражнения на гибкость и силу. – 1 ч.
22. ОРУ. ОФП. Прием мяча после подачи (волейбол). Упражнения на координацию. – 1 ч.
23. ОРУ. Упражнения для мышц живота и для мышц спины. Подвижная игра «вышибалы». – 1 ч.
24. Комплекс оздоровительной гимнастики на фитболах. Разучивание. Укрепление правильной осанки. Подвижная игра «Салки». – 1 ч.
25. Гимнастика ОРУ. С гимнастической палкой. Акробатические элементы: перекаты, стойка на лопатках, «мост». Подвижные игры: «Мяч через сетку», «Ловишки». – 1 ч.
26. Легкая атлетика. Прыжки с запрыгиванием на предмет. Многоскоки. Прохождение полосы препятствия. Подвижные игры: «Передал беги», «Защита крепости». – 1 ч.
27. Легкая атлетика. Спрыгивание с высоты на маты, запрыгивание на горку матов. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (15-20 раз без падения). Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падения и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений. – 1 ч.
28. Легкая атлетика. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Гимнастика: разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Попади в обруч». – 1 ч.
29. Гимнастика ОРУ с мешочками. Упражнение на равновесие. Стойка, закрыв глаза с различным положением стоп на месте, продвижение вперед с закрытыми глазами. Спортивные и подвижные игры: «Охотники и зайцы». – 1 ч.
30. Гимнастика ОРУ без предметов. Преодоление полосы препятствия: пролезание по дугой, прыжок в высоту, прыжок в глубину, подтягивание лежа на скамейке, прыжок с точным приземлением, ходьба приставными шагами по канату, прыжки через обручи. – 1 ч.
31. ОРУ. ОФП. Элементы волейбола. Игры в парах: ловля мяча сверху двумя руками, катить мяч в т ройках с перемещением. Игра: Пионербол. – 1 ч.
32. ОРУ. ОФП. Прыжки через короткую скакалку. Бег на короткой дистанции. Метание малого мяча вдаль. Элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол». – 1 ч.
33. ОРУ. Тренировочный бег на выносливость 300 м. Спортивные и подвижные игры: «Мяч соседу», «Передал - беги». – 1 ч.
34. Тренировочный бег на выносливость 1.5-2 мин. Броски набивного мяча вдаль. Спортивные и подвижные игры: «Космонавты». – 1 ч.

**Календарно-тематическое планирование
1 класс (33 часа)**

| № | Наименование разделов, тем | Дата проведения занятия | Количество часов | | Всего, час | Планируемые результаты |
|--------------------------------------|--|-------------------------|------------------|----------|------------|---|
| | | | теория | практика | | |
| РАЗДЕЛ 1. Сюжетные игры. 8 ч. | | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята» | | 0,5 | 0,5 | 1 | <p>Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимает предложения и оценку учителя, товарищей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: совместно с учителем определяет цель действий, проговаривает план, предлагает версии.</p> <p>Личностные: умеет активно включаться в коллективную деятельность</p> |
| 2 | «Космонавты», «Море волнуется», «Волк во рву» | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: делает предварительный отбор подвижных игр.</p> <p>Регулятивные: определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 3 | «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот» | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p> <p>Коммуникативные: слушать и понимать речь других.</p> <p>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим</p> |

| | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--|--|---|---|---|
| | | | | | | сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 4 | «Белые медведи», «Вороны и воробьи» | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 5 | «Ловишки-перебежки», «Салки» | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: перерабатывает полученную информацию: делает выводы в результате совместной работы группы.</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> |
| 6 | «Хвостики», Коршун и наседка» | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: слушать и понимать речь других.</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 7 | «Колдунчики», «Кот идет», «Не | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: перерабатывает полученную</p> |

| | | | | | | |
|---|---|--|-----|-----|---|---|
| | ошибись» (с рисунками зверей и птиц) | | | | | <p>информацию: делает выводы в результате совместной работы группы.</p> <p>Регулятивные: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> |
| 8 | «Кошки-мышки», «Птицы без гнезда», «Шишки, желуди, орехи» | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> |
| РАЗДЕЛ 2. Бессюжетные игры. 8 ч. | | | | | | |
| 9 | «Класс смирно!», «Запрещенное движение» | | 0,5 | 0,5 | 1 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: слушать и понимать речь других.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> |
| 10 | «К своим флажкам», «Пустое место» | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе</p> |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|---|
| | | | | | | <p>(предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 11 | «Карлики и великаны», «Найди себе пару». | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: перерабатывает полученную информацию: делает выводы в результате совместной работы группы.</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> |
| 12 | Чья команда быстрее построится», «Придумай фигуру» | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> |
| 13 | «На одной ноге», «Землемеры» | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе</p> |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|---|
| | | | | | | <p>(предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 14 | «Увернись от мяча», «Быстро по местам» | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: перерабатывает полученную информацию: делает выводы в результате совместной работы группы.</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: слушать и понимать речь других.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> |
| 15 | У ребят порядок строгий», «Удочка» | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> |
| 16 | «Невод», «Третий лишний» | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> |

| | | | | | | |
|---|--|--|-----|-----|---|---|
| | | | | | | <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> |
| РАЗДЕЛ 3. Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. 15 ч. | | | | | | |
| 17-18 | Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание) | | 0,5 | 1,5 | 2 | <p>Познавательные: перерабатывает полученную информацию: делает выводы в результате совместной работы группы.</p> <p>Регулятивные: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.</p> |
| 19-21 | Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений) | | 1 | 2 | 3 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: слушать и понимать речь других.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> |
| 22-25 | Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (ОРУ без предметов и с разнообразными предметами) | | 1 | 3 | 4 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: анализировать и объективно оценивать</p> |

| | | | | | | |
|-------|--|--|---|---|---|--|
| | | | | | | <p>результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> |
| 26-28 | Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения) | | 1 | 2 | 3 | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 29-31 | Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол) | | 1 | 2 | 3 | <p>Познавательные: перерабатывает полученную информацию: делает выводы в результате совместной работы группы.</p> <p>Регулятивные: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> |
| 32 | Теоретическое занятие (просмотр учебного фильма) «Что мы знаем об играх» | | 1 | | 1 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность,</p> |

| | | | | | | |
|---------------|--|--|------------|-------------|-----------|--|
| | | | | | | <p>распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> |
| 33 | Практическое занятие «Фестиваль подвижных игр» | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: слушать и понимать речь других.</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| ИТОГО: | | | 6,5 | 26,5 | 33 | |

**Календарно-тематическое планирование
2 класс (34 часа)**

| № | Наименование разделов, тем | Дата проведения занятия | Количество часов | | Всего, час | Планируемые результаты |
|--|---|-------------------------|------------------|----------|------------|---|
| | | | теория | практика | | |
| РАЗДЕЛ 1. «Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма» 4 ч. | | | | | | |
| 1-2 | Комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д). – 2 ч. | | 0,5 | 1,5 | 2 | <p>Познавательные: делает выводы, оперируя с предметами и их образами.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимает предложения и оценку учителя, товарищей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: совместно с учителем определяет цель действий, проговаривает план, предлагает версии.</p> <p>Личностные: сформировано чувства любви к Родине, уважения к ее истории, культуре, традициям, народам нормам общественной жизни.</p> |
| 3-4 | Комплексные занятия с выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Различие динамики звука «громко — тихо», «быстро – медленно». Хлопки в такт музыки. Движения руками в различном темпе. Выполнение упражнений под музыку. – 2 ч. | | 0,5 | 1,5 | 2 | <p>Познавательные:</p> <p>Регулятивные:</p> <p>Коммуникативные: учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> |
| РАЗДЕЛ 2. «Ритмико-гимнастические упражнения» 7ч. | | | | | | |
| 5 | Общеразвивающие упражнения. | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне</p> |

| | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--|--|---|---|--|
| | | | | | | одного предложения или небольшого текста). Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.. |
| 6 | Упражнения на формирование осанки. | | | 1 | 1 | Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем). Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 7 | Упражнения на координацию движений. | | | 1 | 1 | Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем). Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
| 8 | Гимнастические этюды. | | | 1 | 1 | Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем). Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные: умение донести свою позицию до |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|
| | | | | | | <p>других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания., взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 9 | Элементы танца и простые танцевальные движения. | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 10 | Упражнение на расслабление мышц. | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.:</p> |
| 11 | Теоретическое занятие (презентация) «Мир ритмики». | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> |

| | | | | | | |
|--|---|--|-----|-----|---|---|
| | | | | | | <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> |
| РАЗДЕЛ 3. Элементы детского фитнеса 18 ч. | | | | | | |
| 12-13 | Базовые шаги: «Марш», «Бейсик», «Степ-тач» | | 0,5 | 1,5 | 2 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 14-15 | Базовые шаги: «Дабл-степ», «Оупен-степ», «Стрэдл» | | 0,5 | 1,5 | 2 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. и сопереживания.</p> |
| 16-18 | Базовые шаги: «Ни-ап», «Захлест», «Греп-вайн», «V-степ», «А-степ» | | 1 | 2 | 3 | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность,</p> |

| | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|--|---|---|---|---|
| | | | | | | <p>распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 19-20 | Базовые шаги: «Хил-диг», «Кик» | | 1 | 1 | 2 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 21-23 | Базовые шаги: «Ланч», «Джампинг-джек» | | 1 | 2 | 3 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: слушать и понимать речь других.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> |
| 24-26 | Классическая аэробика с мячом | | 1 | 2 | 3 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> |

| | | | | | | |
|--|---|--|---|---|---|--|
| | | | | | | <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 27-29 | Классическая аэробика со скакалкой | | 1 | 2 | 3 | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| РАЗДЕЛ 4. «Игр под музыку» 5 ч. | | | | | | |
| 30 | «Запрещенное движение», «Слушай хлопки», «Замри» | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> |
| 31 | «Давай поздороваемся», «Хвостики», «Гусеница», «Танец в круг» | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе</p> |

| | | | | | | |
|---------------|---|--|----------|-----------|-----------|---|
| | | | | | | <p>освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 32 | «Музыкальные змейки», «Пятнашки» | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 33-34 | «Фитнес-марафон». Теоретико-практическое занятие в форме показательных выступлений учащихся, рисунков, фотографий | | 1 | 1 | 2 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| ИТОГО: | | | 8 | 26 | 34 | |

**Календарно-тематическое планирование
3 класс (34 часа)**

| № | Наименование разделов, тем | Дата проведения занятия | Количество часов | | Всего, час | Планируемые результаты |
|---|--|-------------------------|------------------|----------|------------|--|
| | | | теория | практика | | |
| РАЗДЕЛ 1. Ритмическая гимнастика. 6 ч. | | | | | | |
| 1 | Комплекс упражнений с движениями отдельных звеньев тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений махи | | 0,5 | 0,5 | 1 | <p>Познавательные: делает выводы, оперируя с предметами и их образами.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимает предложения и оценку учителя, товарищей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: совместно с учителем определяет цель действий, проговаривает план, предлагает версии.</p> <p>Личностные: сформировано чувства любви к Родине, уважения к ее истории, культуре, традициям, народам нормам общественной жизни.</p> |
| 2 | Комплекс упражнений с разнообразными ходьбы и бега, подскоками и прыжками | | 0,5 | 0,5 | 1 | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 3-4 | Комплекс упражнений с элементами вольных упражнений и художественной гимнастики | | 0,5 | 1,5 | 2 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до</p> |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---|--|-----|-----|---|---|
| | | | | | | <p>других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 5-6 | Комплекс упражнений с танцевально-хореографические элементы | | 0,5 | 1,5 | 2 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| РАЗДЕЛ 2. Стретчинг. 24 ч. | | | | | | |
| 7-8 | Основные упражнения игрового стретчинга | | 0,5 | 1,5 | 2 | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 9-10 | Формирование навыка правильной осанки | | 0,5 | 1,5 | 2 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> |

| | | | | | | |
|-------|---|--|---|---|---|---|
| | | | | | | <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 11-14 | Игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л.И. | | 1 | 3 | 4 | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 15-17 | Развитие гибкости | | 1 | 2 | 3 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 18-20 | Упражнения в равновесии | | 1 | 2 | 3 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> |

| | | | | | | |
|-------|---|--|-----|-----|---|---|
| | | | | | | <p>Коммуникативные: слушать и понимать речь других.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> |
| 21-23 | Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени. | | 1 | 2 | 3 | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 24-25 | Пальчиковая гимнастика | | 0,5 | 1,5 | 2 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 26-27 | Суставная гимнастика | | 0,5 | 1,5 | 2 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и</p> |

| | | | | | | |
|---|-----------------------------------|--|---|---|---|--|
| | | | | | | следовать им. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
| 28-30 | Упражнения на расслабление | | 1 | 2 | 3 | Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем). Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| РАЗДЕЛ 3. Дыхательная гимнастика. 4 ч. | | | | | | |
| 31 | Удлинённый вдох. Удлинённый выдох | | | 1 | 1 | Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем). Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста). Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
| 32 | Брюшное дыхание | | | 1 | 1 | Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные: умение донести свою позицию до |

| | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|--|----------|-----------|-----------|---|
| | | | | | | <p>других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 33 | Среднее дыхание. Верхнее дыхание | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: слушать и понимать речь других.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> |
| 34 | Полное дыхание | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| ИТОГО: | | | 9 | 25 | 34 | |

**Календарно-тематическое планирование
4 класс (34 часа)**

| № | Наименование разделов, тем | Дата проведения занятия | Количество часов | | Всего, час | Планируемые результаты |
|---|--|-------------------------|------------------|----------|------------|---|
| | | | теория | практика | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с преодолением 23 препятствий по разметкам. Подвижная игра «Заяц без логова» | | 0,5 | 0,5 | 1 | <p>Познавательные: делает выводы, оперируя с предметами и их образами.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимает предложения и оценку учителя, товарищей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: совместно с учителем определяет цель действий, проговаривает план, предлагает версии.</p> <p>Личностные: сформировано чувства любви к Родине, уважения к ее истории, культуре, традициям, народам нормам общественной жизни.</p> |
| 2 | Бег с ускорением. Челночный бег 3x10 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Быстро по местам» | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> |
| 3 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Быстро по местам» | | | 1 | | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о</p> |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|---|
| | | | | | | <p>правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> |
| 4 | <p>Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижная игра «Стань правильно»</p> | | | 1 | | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 5 | <p>ОРУ. Игры: Колдунчик. Пустое место. Эстафеты с предметами. Отжимание от скамейки. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> | | | 1 | | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 6 | <p>ОРУ. Игры: Колдунчик. Пустое место. Эстафеты с предметами. Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> | | | 1 | | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о</p> |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|--|
| | | | | | | <p>правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> |
| 7 | ОРУ. Игры: Прыгающие воробушки. Эстафеты с предметами. Подтягивание. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | 1 | | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 8 | ОРУ. Игры: салки, удочка. Эстафеты с мячами. Поднимание туловища. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | 1 | | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> |
| 9 | ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | | | 1 | | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне</p> |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|
| | | | | | одного предложения или небольшого текста). Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
| 10 | ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | 1 | Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Регулятивные: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. |
| 11 | ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места. Развитие двигательных качеств. | | | 1 | Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем). Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 12 | ОРУ. ОФП. Предупреждение спорт. травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. | | | 1 | Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне |

| | | | | | |
|----|---|--|--|---|--|
| | | | | | одного предложения или небольшого текста). Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
| 13 | ОРУ. ОФП. Техника передвижения. Ведение мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. | | | 1 | Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем). Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
| 14 | ОРУ. ОФП. Техника передвижения (ходьба и бег). Передача мяча в движении. | | | 1 | Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Регулятивные: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. |
| 15 | ОРУ. ОФП. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском. | | | 1 | Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|
| | | | | | одного предложения или небольшого текста). Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
| 16 | ОРУ. ОФП. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. | | | 1 | Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем). Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 17 | ОРУ. Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). | | | 1 | Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем). Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
| 18 | Круговая тренировка. Игра «Два мороза», «За 10 секунд». | | | 1 | Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Регулятивные: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Коммуникативные: совместно договариваться о |

| | | | | | |
|----|---|--|--|---|--|
| | | | | | <p>правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> |
| 19 | ОРУ. Развитие физических качеств (координация). Упражнения на бревне. Игра «Совушка», «Перетяни канат». | | | 1 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> |
| 20 | ОРУ. Развитие скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «Два мороза». | | | 1 | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 21 | ОРУ. Нижняя подача. Упражнения на гибкость и силу. | | | 1 | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о</p> |

| | | | | | | |
|----|--|--|-----|-----|---|---|
| | | | | | | <p>правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> |
| 22 | ОРУ. ОФП. Прием мяча после подачи (волейбол). Упражнения на координацию. | | | 1 | | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 23 | ОРУ. Упражнения для мышц живота и для мышц спины. Подвижная игра «вышибалы» | | | 1 | | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> |
| 24 | Комплекс оздоровительной гимнастики на фитболах. Разучивание. Укрепление правильной осанки. Подвижная игра «Салки» | | 0,5 | 0,5 | 1 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|---|
| | | | | | | <p>Коммуникативные: слушать и понимать речь других.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> |
| 25 | Гимнастика ОРУ. С гимнастической палкой. Акробатические элементы: перекаты, стойка на лопатках, «мост». Подвижные игры: «Мяч через сетку», «Ловишки». | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 26 | Легкая атлетика. Прыжки с запрыгиванием на предмет (высота 30 – 40 см). Многоскоки. Прохождение полосы препятствия. Подвижные игры: «Передал беги», «Защита крепости». | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 27 | Легкая атлетика. Спрыгивание с высоты на маты, запрыгивание на горку матов. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (15-20 раз без падения). Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падения и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений. | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и</p> |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|
| | | | | | | <p>следовать им.</p> <p>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> |
| 28 | <p>Легкая атлетика. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Гимнастика: разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Попади в обруч»</p> | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> |
| 29 | <p>Гимнастика ОРУ с мешочками. Упражнение на равновесие. Стойка, закрыв глаза с различным положением стоп на месте, продвижение вперед с закрытыми глазами. Спортивные и подвижные игры: «Охотники и зайцы»</p> | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 30 | <p>Гимнастика ОРУ без предметов. Преодоление полосы препятствия: пролезание по дуге, прыжок в высоту, прыжок в глубину, подтягивание лежа на скамейке, прыжок с точным приземлением, ходьба приставными шагами по канату, прыжки через обручи.</p> | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и</p> |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|---|
| | | | | | | <p>следовать им.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> |
| 31 | ОРУ. ОФП. Элементы волейбола. Игры в парах: ловля мяча сверху двумя руками, катить мяч в т ройках с перемещением. Игра: Пионербол | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).</p> <p>Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 32 | ОРУ. ОФП. Прыжки через короткую скакалку. Бег на короткой дистанции. Метание малого мяча вдаль. Элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол» | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> |
| 33 | ОРУ. Тренировочный бег на выносливость 300 м. Спортивные и подвижные игры: «Мяч соседу», «Передал - беги». | | | 1 | 1 | <p>Познавательные: добывает новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Регулятивные: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p> <p>Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и</p> |

| | | | | | | |
|---------------|--|--|----------|-----------|-----------|--|
| | | | | | | следовать им. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. |
| 34 | Тренировочный бег на выносливость 1.5-2 мин. Броски набивного мяча вдаль. Спортивные и подвижные игры: «Космонавты». | | | 1 | 1 | Познавательные: преобразовывает информацию из одной формы в другую: составляет план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем). Регулятивные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| ИТОГО: | | | 1 | 33 | 34 | |

Материально-техническое обеспечение

- Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
- Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)
- Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)
- Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая).
- Средства доврачебной помощи (аптечка)
- Спортивные залы, пришкольный стадион.

Оценка результатов реализации программы.

По окончании курса внеурочной деятельности «ОФП: Подвижные игры» у обучающихся сформируется устойчивый интерес к избранному виду спорта. Появляется интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства по лыжному спорту. Обучающиеся достигают всесторонней физической подготовленности и развития, что показывают контрольные испытания первого года обучения. навыки в организации и проведении учебно – тренировочных занятий и владеют навыками судейства соревнований.

Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности

В результате изучения курса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёх хшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

в сфере метапредметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;

- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Литература:

1. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
2. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 1990.
3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 1985.
4. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.
5. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 1986.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008 г.
7. Панкеев И. Русские народные игры. - Москва, 1998.
8. Примерная программа по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина). - М.: Просвещение, 2010.
9. Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. Программа «Физическая культура», 1-4 классы, «Начальная школа XXI века» М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2011 г.
10. Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе. - /Новая школа/, Москва, 1997.