

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Хабаровского края

Комитет по образованию Хабаровского края

МБОУ СОШ п.Тыр

УТВЕРЖДЕНО

Директор: Хаблова М.И.

Приказ № 80 от «15» августа 2023 г.



Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
Спортивная секция
«Прикладно-ориентированная физическая культура»
для начального общего образования (1-4 классы)

Составитель: Жилкина Т.И.

Учитель начальных классов

2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Спортивная секция «Прикладно-ориентированная физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 №286 (31.1 ФГОС НОО);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1598 от 19 декабря 2014 г. «Об утверждении федерального государственного стандарта НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образов
- Примерной рабочей программы начального общего образования «Физическая культура»

«Спортивная секция «Прикладно-ориентированная физическая культура» способствует расширению кругозора, развитию индивидуальных возможностей каждого ребёнка через народные, подвижные и спортивные игры. Игра – явление многогранное, ее можно рассматривать как особую форму существования всех без исключения сторон жизнедеятельности ребёнка. Она является эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой.

Цель программы: сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся младшего школьного возраста, совершенствование двигательных умений и навыков посредством народных, подвижных и спортивных игр.

Основными задачами данного курса являются:

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- ознакомить младших школьников с разными видами русских народных игр, традициями, историей и культурой русского народа;
- обучить правилам русских народных игр, спортивных подвижных игр и других физических упражнений игровой направленности;

- пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье (формировать заинтересованное отношение к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

Программа способствует овладению детьми универсальными учебными действиями (познавательными, коммуникативными, регулятивными, личностными) и прикладными творческими навыками и умениями.

Место учебного курса внеурочной деятельности «Спортивная секция «Прикладно-ориентированная физическая культура» в плане внеурочной деятельности

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования учебный курс внеурочной деятельности «Спортивная секция «Прикладно-ориентированная физическая культура» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Данный учебный курс внеурочной деятельности входит в план внеурочной деятельности 1-4 классов программы начального общего образования МБОУ СОШ п Тыр в объеме одного часа в неделю (общее количество часов в год: 1 класс – 33 часа, 2-4 класс по 34 часа). Общее количество на уровне начального общего образования – 132 часа.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данный учебный курс внеурочной деятельности позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания. Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Спортивная секция «Прикладно-ориентированная физическая культура», используется образовательной организацией исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций. Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Спортивная секция «Прикладно-ориентированная физическая культура» включает в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Программа представлена следующими играми: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

Методы проведения занятий разнообразны: Эстафеты, историческое путешествие, спортивный калейдоскоп, праздник любимых игр, игровые программы, соревнования, спортивная викторина. Метод показа, метод сравнения, метод анализа. Формы организации учебного процесса: Индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

1 класс

Игры с бегом (общеразвивающие игры).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками (скакалки).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
 - Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
 - Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».

Зимние забавы

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Эстафеты.

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»

2 класс

Игры с бегом (общеразвивающие игры).

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»
- Игра «Пустое место».
- Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с мячом.

Теория. Правила безопасного поведения при играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».

- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».

- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

- Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игра с прыжками (скакалки).

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».

- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».

- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».

- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».

- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

- Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «

- Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы.

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.
Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты.

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет
Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра «Дедушка – сапожник».

3 класс

Игры с бегом (общеразвивающие игры).

Теория. Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Знакомство с нормами ГТО, сдача нормативов.

Игра с прыжками (скакалки).

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры с мячом.

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»
- Игра «Баскетбол». Игра «Волейбол», Игра «Футбол»

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Игра с прыжками (скакалки).

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.
- Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Зимние забавы.

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты.

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Президентские состязания»
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра «Мишени».

4 класс

Игры с бегом (общеразвивающие игры).

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Выполнение норм ГТО.

Игры с мячом.

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»
- Игра «Баскетбол». Игра «Волейбол», Игра «Футбол»
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Игра с прыжками (скакалки).

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».

Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.
- Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Зимние забавы.

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты.

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Президентские состязания»

Народные игры

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра «Мишени».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТВОРЧЕСКАЯ СТУДИЯ «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1 Личностные результаты обучающегося

В ходе изучения данного учебного курса в начальной школе у обучающегося будут сформированы следующие личностные новообразования:

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- понимание культурно-исторической ценности традиций, отражённых в предметном мире; чувство сопричастности к культуре своего народа, уважительное отношение к культурным традициям других народов;
- проявление устойчивых волевых качества и способность к само-регуляции: организованность, аккуратность, трудолюбие, ответственность, умение справляться с доступными проблемами;
- готовность вступать в сотрудничество с другими людьми с учётом этики общения; проявление толерантности и доброжелательности.

3.2 Метапредметные результаты обучающегося

В ходе изучения данного учебного курса в начальной школе у обучающегося формируются следующие универсальные учебные действия

Познавательные УУД:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в рамках изучаемого курса (в пределах изученного), использовать изученную терминологию в своих устных высказываниях;
- осуществлять анализ с выделением существенных и несущественных признаков;
- комбинировать и использовать освоенные технологии при планировании и осуществлении своей деятельности в рамках изучаемого курса.

Работа с информацией:

- осуществлять поиск необходимой для выполнения работы информации в учебных пособиях, хрестоматиях, картах, атласах и других доступных источниках, анализировать её и отбирать в соответствии с решаемой задачей;
- анализировать и использовать знаково-символические средства представления информации для решения задач в умственной и материализованной форме;

— следовать при выполнении работы инструкциям учителя или представленным в других информационных источниках.

Коммуникативные УУД:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— создавать тексты-описания на основе наблюдений (рассматривания) в рамках изучаемого курса;

— строить рассуждения о связях природного и предметного мира, простые суждения (небольшие тексты) в рамках изучаемого курса;

— объяснять последовательность совершаемых действий в рамках выполнения проектов и исследования.

Регулятивные УУД:

— рационально организовывать свою работу (подготовка рабочего места, поддержание и наведение порядка, уборка после работы);

— выполнять правила безопасности при выполнении работы;

— планировать работу, соотносить свои действия с поставленной целью;

— устанавливать причинно-следственные связи между выполняемыми действиями и их результатами, прогнозировать действия для получения необходимых результатов;

— выполнять действия контроля и оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;

— проявлять волевую саморегуляцию при выполнении работы.

Совместная деятельность:

— организовывать под руководством учителя и самостоятельно совместную работу в группе: обсуждать задачу, распределять роли, выполнять функции руководителя/лидера и подчинённого; осуществлять продуктивное сотрудничество;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— понимать особенности проектной деятельности, выдвигать несложные идеи решений предлагаемых проектных заданий, мысленно создавать конструктивный замысел, осуществлять выбор средств и способов для его практического воплощения; предъявлять аргументы для защиты продукта проектной, исследовательской деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

Обучающийся первого года освоения учебного курса внеурочной деятельности присвоит следующие предметные умения:

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью;
- перечислять правила подвижных игр и народных игр;
- руководствоваться правилами игры, соблюдать правила безопасности.
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
- применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе

2 класс

Обучающийся второго года освоения учебного курса внеурочной деятельности присвоит следующие предметные умения:

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- перечислять правила подвижных игр и народных игр;
- руководствоваться правилами игры, соблюдать правила безопасности;
- описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности;
- использовать действия изученных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей;
- применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

3 класс

Обучающийся третьего года освоения учебного курса внеурочной деятельности присвоит следующие предметные умения:

- организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

4 класс

Обучающийся четвертого года освоения учебного курса внеурочной деятельности присвоит следующие предметные умения:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
- организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство

**Тематическое планирование
1 класс 2021-2022 учебный год**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6 ч.	0 ч.	5 ч.	<ul style="list-style-type: none"> • побуждать обучающихся соблюдать на занятии принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • применять на занятии интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в коллективе, • применять на занятии интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; • организовывать в рамках занятия поощрение учебной/социальной успешности; • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного 	нет

					<p>образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • создавать доверительный психологический климат в классе во время занятия. 	
2	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч.	0	4ч	<ul style="list-style-type: none"> • побуждать обучающихся соблюдать на занятии принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • применять на занятии интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в коллективе, • применять на занятии интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; • организовывать в рамках занятия поощрение учебной/социальной успешности; • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни 	НЕТ

3	Игры с мячом.	5ч.	0 ч.	4 ч.	<ul style="list-style-type: none"> • побуждать обучающихся соблюдать на занятии принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • применять на занятии интерактивные формы работы с обучающимися: включение в занятие игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в коллективе; • организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на занятии социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; • привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, понятий, приемов. • организовывать в рамках занятия поощрение учебной/социальной успешности; • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. 	РЭШ
4	Игры малой подвижности (игры на	5ч.	0 ч.	4 ч.	<ul style="list-style-type: none"> • побуждать обучающихся соблюдать на 	НЕТ

	развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).				<p>занятия принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • применять на занятии интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; • организовывать в рамках занятия поощрение учебной/социальной успешности; • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни 	
5	Зимние забавы.	4ч.	0ч.	3 ч.	<ul style="list-style-type: none"> • побуждать обучающихся соблюдать на занятии принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • применять на занятии интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в коллективе, • организовывать в рамках занятия поощрение 	НЕТ

					<p>учебной/социальной успешности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; • создавать доверительный психологический климат в классе во время занятия. 	
6	Эстафеты.	4 ч.	0 ч.	3ч.	<ul style="list-style-type: none"> • побуждать обучающихся соблюдать на занятии принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • организовывать в рамках занятия поощрение учебной/социальной успешности; • применять на занятии интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; • создавать доверительный психологический климат в классе во время занятия. 	РЭШ

7.	Народные игры	4 ч.	0 ч.	3ч.	<ul style="list-style-type: none"> • побуждать обучающихся соблюдать на занятии принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • применять на занятии интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в коллективе, • применять на занятии интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; • организовывать в рамках занятия поощрение учебной/социальной успешности; • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; • создавать доверительный психологический климат в классе во время занятия. 	Нет
----	---------------	------	------	-----	---	-----

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2023-2024 учебный год

3 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов			Виды и формы контроля	Дата изучения (план)	Дата изучения (факт)
		всего	контрольные работы	практические работы			
Игры с бегом – 6 часов							
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	0	0	опрос		
2.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	0	1	Практическая работа		
3.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1	0	1	Практическая работа		
4.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1	0	1	Практическая работа		
5.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	0	1	Практическая работа		

6.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	0	1	Практическая работа		
Игры с мячом – 5 часов							
7.	История возникновения игр с мячом.	1	0	0	Опрос		
8.	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1	0	1	Практическая работа		
9.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	0	1	Практическая работа		
10.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	0	1	Практическая работа		
11.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	0	1	Практическая работа		
Игры с прыжками – 5 часов							
12.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1	0	0	Опрос		

13.	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1	0	1	Практическая работа		
14.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	0	1	Практическая работа		
15.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	0	1	Практическая работа		
16.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	0	1	Практическая работа		
Игры малой подвижности – 5 часов							
17.	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1	0	0	Опрос		
18.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1	0	1	Практическая работа		
19.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1	0	1	Практическая работа		
20.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	1	0	1	Практическая работа		

21	Соревнования «Вперед, мальчишки»	1	0	1	Практическая работа		
Зимние забавы – 4 часа							
22.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1	0	0	Опрос, наблюдение		
23.	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	1	0	1	Практическая работа		
24.	Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга».	1	0	1	Практическая работа		
25.	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепашки».	1	0	1	Практическая работа		
Эстафеты – 4 часа							
26.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1	0	0	Опрос		
27.	Беговая эстафеты.	1	0	1	Практическая работа		
28.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	0	1	Практическая работа		
29.	Эстафеты «Президентские состязания»	1	0	1	Практическая работа		
Народные игры – 4 часа							
30.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1	0	0	Опрос		
31.	Разучивание народных игр.	1	0	1	Практическая		

	Игра «Калин – бан -ба»				работа		
32.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1	0	1	Практическая работа		
33.	<i>День здоровья «Народные спортивные игры»</i>	1	0	1	Практическая работа		
	Всего:	34	0	26			

4 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов			Виды и формы контроля	Дата изучения (план)	Дата изучени я (факт)
		всего	контрольн ые работы	практические работы			
Игры с бегом – 6 часов							
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	0	0	опрос		
2.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	0	1	Практическая работа		
3.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1	0	1	Практическая работа		
4.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра	1	0	1	Практическая работа		

	«Второй лишний». Игра «Краски».						
5.	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	0	1	Практическая работа		
6.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	0	1	Практическая работа		
Игры с мячом – 5 часов							
7.	История возникновения игр с мячом.	1	0	0	Опрос		
8.	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1	0	1	Практическая работа		
9.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	0	1	Практическая работа		
10.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	0	1	Практическая работа		
11.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	0	1	Практическая работа	18.11	
Игры с прыжками – 5 часов							

12.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1	0	0	Опрос		
13.	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1	0	1	Практическая работа		
14.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1	0	1	Практическая работа		
15.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	0	1	Практическая работа		
16.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	0	1	Практическая работа		
Игры малой подвижности – 5 часов							
17.	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1	0	0	Опрос		
18.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1	0	1	Практическая работа		
19.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1	0	1	Практическая работа		

20.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	1	0	1	Практическая работа		
21	<i>Соревнования «Вперед, мальчишки»</i>	1	0	1	Практическая работа		
Зимние забавы – 4 часа							
22.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1	0	0	Опрос, наблюдение		
23.	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	1	0	1	Практическая работа		
24.	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».	1	0	1	Практическая работа		
25.	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепашки».	1	0	1	Практическая работа		
Эстафеты – 4 часа							
26.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1	0	0	Опрос		
27.	Беговая эстафеты.	1	0	1	Практическая работа		
28.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	0	1	Практическая работа		
29.	<i>Эстафеты «Президентские состязания»</i>	1	0	1	Практическая работа		

Народные игры – 4 часа							
30.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1	0	0	Опрос		
31.	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	1	0	1	Практическая работа		
32.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1	0	1	Практическая работа		
33.	<i>День здоровья «Народные спортивные игры»</i>	1	0	1	Промежуточная аттестация		
	Всего:	34	0	26			