

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»**

1-4 классы

1. Содержание курса

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Подвижные игры.

«Белые медведи», «Совушка», «Удочка», «Дедушка», «Хвостики», «Ниточка и иголочка», «Охотники и утки», «Караси и щука» и др.

Спортивные игры.

Стойка баскетболиста, ведение мяча, передача и ловля мяча, бросок мяча снизу и от груди. Основы волейбола, пионербола.

2. Планируемые результаты

Цели изучения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха (в дополнение к учебному предмету «Физическая культура»).

Личностные результаты	Гражданско-патриотическое воспитание	Духовно-нравственное воспитание	Эстетическое воспитание	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Трудовое воспитание	Экологическое воспитание	Ценности научного познания
	ценностное отношение к отечественному	представление о социальных нормах и правилах		осознание ценности своего здоровья для себя,		1) экологически целесообразное отношение к природе,	1) знание истории развития представлений о физическом

	<p>спортивном у, культурном у, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.</p>	<p>межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности и при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении и учебных заданий, доброжелат</p>		<p>общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом. 1) становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; 2) формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных</p>		<p>внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; 2) экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.</p>	<p>развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; 2) познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; 3) познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; 4) интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.</p>
--	--	--	--	---	--	---	---

		<p>ельное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения .</p>		<p>учебных заданий; 3) проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ошибках; 4) уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; 5) стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни; 6) проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и</p>			
--	--	---	--	--	--	--	--

				физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.			
--	--	--	--	---	--	--	--

Метапредметные результаты	Универсальные учебные познавательные действия	Универсальные учебные коммуникативные действия	Универсальные учебные регулятивные действия
1 класс	<p>1) находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;</p> <p>2) устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;</p> <p>3) сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки; выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений</p>	<p>1) воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;</p> <p>2) высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;</p> <p>3) управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;</p>	<p>1) выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;</p> <p>2) выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;</p> <p>3) проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.</p>
2 класс	<p>1) характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;</p> <p>2) понимать связь между закаляющими процедурами и укреплением здоровья;</p> <p>3) выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;</p> <p>4) обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;</p> <p>5) вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и</p>	<p>1) объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);</p> <p>2) исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;</p> <p>3) делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>1) соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);</p> <p>2) выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;</p> <p>3) взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;</p> <p>4) контролировать</p>

	физических качеств, проводить процедуры их измерения;		соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.
3 класс	<p>1) понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;</p> <p>2) объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;</p> <p>3) понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;</p> <p>4) обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;</p> <p>5) вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);</p>	<p>1) организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;</p> <p>2) правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;</p> <p>3) активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;</p> <p>4) делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организация и проведения самостоятельных занятий физической культурой;</p>	<p>1) контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;</p> <p>2) взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;</p> <p>3) оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.</p>
4 класс	<p>1) ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;</p> <p>2) выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;</p> <p>3) моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;</p> <p>4) устанавливать связь между физическими</p>	<p>1) вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;</p> <p>2) описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;</p> <p>3) строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;</p> <p>4) организовывать</p>	<p>1) оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);</p> <p>2) контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;</p> <p>3) предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;</p> <p>4) проявлять волевую саморегуляцию при</p>

	<p>упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;</p> <p>5) классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;</p> <p>6) приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;</p> <p>7) самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;</p> <p>8) формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>9) овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;</p> <p>10) использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов,</p>	<p>(при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;</p> <p>5) проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;</p> <p>6) продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;</p> <p>7) конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</p>	<p>планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;</p> <p>5) осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.</p>
--	---	---	--

	<p>иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;</p> <p>11) использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.</p>		
--	--	--	--

Предметные результаты	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	<p>1. Знания о физической культуре:</p> <p>1) различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);</p> <p>2) формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на площадке, в бассейне);</p> <p>3) знать и</p>	<p>1. Знания о физической культуре:</p> <p>1) описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;</p> <p>2) кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур,</p>	<p>1. Знания о физической культуре:</p> <p>1) представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;</p> <p>2) выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;</p> <p>3) представлять и описывать общее строение человека,</p>	<p>1. Знания о физической культуре:</p> <p>1) определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>2) называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;</p> <p>3) понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;</p> <p>4) формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия</p>

	<p>формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;</p> <p>4) знать основные виды разминки.</p> <p>2. Способы физкультурной деятельности</p> <p><i>Самостоятельные занятия общеразвивающими и формирующими физическими упражнениями:</i></p> <p>1) выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;</p> <p>2) составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их</p>	<p>воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием;</p> <p>характеризовать умение плавать.</p> <p>2. Способы физкультурной деятельности</p> <p><i>Самостоятельные занятия общеразвивающими и формирующими физическими упражнениями:</i></p> <p>1) выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;</p> <p>2) уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;</p> <p>3) принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;</p> <p>4) знать основные строевые</p>	<p>называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;</p> <p>4) описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;</p> <p>5) формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;</p> <p>б) находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;</p> <p>7) различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;</p> <p>8) различать упражнения на развитие моторики;</p> <p>9) объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;</p> <p>10) формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);</p> <p>11) выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.</p> <p>2. Способы физкультурной деятельности</p> <p><i>Самостоятельные занятия общеразвивающими и формирующими</i></p>	<p>задач физической культуры от задач спорта;</p> <p>5) характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;</p> <p>б) давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;</p> <p>7) знать строевые команды;</p> <p>8) знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;</p> <p>9) определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;</p> <p>10) определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;</p> <p>11) различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).</p> <p>2. Способы физкультурной</p>
--	--	--	--	--

	<p>значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями. <i>Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:</i></p> <p>участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.</p> <p>3. Физическое совершенствование</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i></p> <p>1) осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;</p> <p>2) упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и</p>	<p>команды. <i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием физической подготовленностью:</i></p> <p>1) составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;</p> <p>2) классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.</p> <p><i>Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:</i></p> <p>участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных</p>	<p><i>физическими упражнениями:</i></p> <p>1) самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;</p> <p>2) организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).</p> <p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием физической подготовленностью:</i></p> <p>1) определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;</p> <p>2) проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.</p> <p><i>Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:</i></p> <p>1) составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;</p> <p>2) выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без</p>	<p>деятельности:</p> <p>1) составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после заключающихся процедур;</p> <p>2) измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);</p> <p>3) объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (повыбору);</p> <p>4) общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;</p> <p>5) моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости т. д.;</p> <p>б) составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>3. Физическое совершенствование</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i></p> <p>1) осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в</p>
--	--	--	---	---

	<p>развития силы, основанной на удержании собственного веса;</p> <p>3) осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);</p> <p>4) осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);</p> <p>5) осваивать способы игровой деятельности.</p>	<p>эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.</p> <p>3. Физическое совершенствование <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i></p> <p>1) осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;</p> <p>2) осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;</p> <p>3) осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;</p> <p>4) демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);</p> <p>5) осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).</p>	<p>гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).</p> <p>3. Физическое совершенствование <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i></p> <p>1) осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;</p> <p>2) осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине;</p> <p>3) осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;</p> <p>4) осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т. д.;</p> <p>5) проявлять физические</p>	<p>оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);</p> <p>2) моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;</p> <p>3) осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;</p> <p>4) осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);</p> <p>5) принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i></p> <p>1) осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;</p> <p>2) осваивать</p>
--	---	--	--	--

			<p>качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;</p> <p>б) осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;</p> <p>7) осваивать строевой и походный шаг.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i></p> <p>1) осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;</p> <p>2) осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);</p> <p>3) осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;</p> <p>4) осваивать</p>	<p>технику выполнения спортивных упражнений;</p> <p>3) осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;</p> <p>4) проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;</p> <p>5) выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;</p> <p>б) различать, выполнять и озвучивать строевые команды;</p> <p>7) осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;</p> <p>8) осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;</p> <p>9) описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);</p> <p>10) соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>11) демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при</p>
--	--	--	---	--

			<p>универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;</p> <p>5) осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).</p>	<p>передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;</p> <p>12) демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте с разбега;</p> <p>13) осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);</p> <p>14) осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;</p> <p>15) моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);</p> <p>16) осваивать универсальные умения в самостоятельной МБОУ «СОШ № 51 г. Челябинска» и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;</p> <p>17) осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;</p> <p>18) осваивать технические действия из спортивных игр.</p>
--	--	--	---	---

3. Тематическое планирование

Форма: учебный курс: учебные занятия

1 класс

№	Тема	Количество часов	Игры	Оборудование
1	Мир движений.	1	«Гуси-гуси», «Удочка»,	кубики, мелки, обручи, скакалки
2	Красивая осанка.	1	«Хвостики».	гимнастические

			«Дедушка»	палки, ленточки. Скакалки
3	Учись быстроте и ловкости.	1	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	скакалки, мелки, шапочка, шарф. Варежки, лыжи. лыжные палки.
4	Сила нужна каждому.	1	«Кто сильнее?», «Совушка, «Удочка с прыжками»	мешочки, скакалка, коврики
5	Ловкий. Гибкий.	1	«Удочка», «Быстрая тройка»	гимнастические палки, скакалки
6	Весёлая скакалка.	1	«Хвостики», «Мышка и кошка»	кубики, скакалки
7	Сила нужна каждому.	1	«Рыбак», «Хвостики»,	мешочки, мячи
8	Развитие быстроты.	1	Упоры и седы, «Гуси-гуси»,	мячи, скакалки
9	Кто быстрее?	1	Лодочка, «Ниточка и иголочка»,	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики
10	Скакалочка-выручалочка.	1	Лазание по гимнастической стенке, «Удочка	скакалки, коврики.
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	1	»Совушка», эстафеты	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	1	«Гуси-гуси», «Дедушка»	обручи, гимнастические палки, скакалки
13	Выбираем бег.	1	Эстафеты с предметами	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
14	Метко в цель.	1	Эстафеты с мячами	кегли, малые мячи, большие мячи
15	Путешествие по островам.	1	«Назови имя», «Бездомный заяц»,	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина
16	Развиваем точность движений.	1	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	гимнастические палки, мяч

			«Воробушки и кот»	
17	Эстафеты с мячами	1	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	кегли, малые мячи, большие мячи
18	Броски мяча снизу в кольцо	1	Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик	кегли, малые мячи, большие мячи
19	Эстафеты с мячами	1	«Кто быстрее приготовиться»	кегли, малые мячи, большие мячи
20	Команда быстроногих	1	«Штурм высоты»	обручи, гимнастические палки, скакалки
21	Выбираем бег.	1	«Салки»	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
22	Броски мяча снизу в кольцо	1	«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
23	Эстафеты с мячами	1	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
24	Выбираем бег.	1	Игры по желанию учащихся	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
25	Метко в цель.	1	«Горелки». Игры по желанию учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
26	Удивительная пальчиковая гимнастика.	1	«Метание в цель», «Попади в мяч»	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
27	Развитие скоростных качеств.	1	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	мячи
28	Развитие выносливости.	1	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	мяч, гимнастическая палка
29	Развитие реакции.	1	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	мешочки с песком
30	«Удочка».	1	«Удочка», «Не урони мяч»	булавы, мяч, фишки
31	Прыжок за прыжком.	1	«Прыжок за прыжком»	флажки, эстафетная палочка

32	Мир движений и здоровья.	1	«Хвостики», «Падающая палка»	ленточка, гимнастическая палка, мячи
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	1	«Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	
	ИТОГО	33		

2 класс

№	Тема	Количество часов	Игры	Оборудование
1	Мир движений.	1	«Охотники и утки»,	кубики, мелки, обручи, скакалки, мячи
2	Красивая осанка.	1	«Совушка, «Кто быстрее?»	гимнастические палки, ленточки. Скакалки
3	Учись быстроте и ловкости.	1	«Охотники и утки»	скакалки, мячи
4	Сила нужна каждому.	1	«Кто сильнее?», «Хвостики», «Совушка»,	мешочки, скакалка, коврики
5	Ловкий. Гибкий.	1	«Охотники и утки»,	гимнастические палки, скакалки
6	Весёлая скакалка.	1	эстафеты	кубики, скакалки
7	Сила нужна каждому.	1	«Охотники и утки»	мешочки, мячи
8	Развитие быстроты.	1	«Хвостики»,	мячи, скакалки
9	Кто быстрее?	1	«Удочка»	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики
10	Скакалочка-выручалочка.	1	«Белые медведи», эстафеты	скакалки, коврики.
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	1	«Дедушка», «Хвостики»	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	1	«Охотники и утки», «Караси и щука»	обручи, гимнастические палки, скакалки
13	Выбираем бег.	1	Эстафеты с предметами	мяч, фишки, флажки, обручи,

				гимнастические палки, скакалки
14	Метко в цель.	1	Эстафеты с мячами	кегли, малые мячи, большие мячи
15	Путешествие по островам.	1	«Назови имя», «Бездомный заяц»,	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина
16	Развиваем точность движений.	1	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	гимнастические палки, мяч
17	Эстафеты с мячами	1	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	кегли, малые мячи, большие мячи
18	Броски мяча снизу в кольцо	1	Эстафеты с мячами	кегли, малые мячи, большие мячи
19	Эстафеты с мячами	1	«Огонь с четырех сторон»	кегли, малые мячи, большие мячи
20	Команда быстроногих	1	«Совушка, Эстафеты	обручи, гимнастические палки, скакалки
21	Выбираем бег.	1	«Охотники и утки», «Салки», Эстафеты	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
22	Броски мяча снизу в кольцо	1	«Пионербол»	кегли, малые мячи, большие мячи
23	Эстафеты с мячами	1	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
24	Выбираем бег.	1	Игры по желанию учащихся	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
25	Метко в цель.	1	«Горелки». Игры по желанию учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
26	Удивительная пальчиковая гимнастика.	1	«Метание в цель», «Попади в мяч»	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
27	Развитие скоростных качеств.	1	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	мячи

28	Развитие выносливости.	1	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	мяч, гимнастическая палка
29	Развитие реакции.	1	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	мешочки с песком
30	«Удочка».	1	«Удочка», «Не урони мяч»	булавы, мяч, фишки
31	Прыжок за прыжком.	1	«Прыжок за прыжком»	флажки, эстафетная палочка
32	Мир движений и здоровья.	1	«Хвостики», «Падающая палка»	ленточка, гимнастическая палка. мячи
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	2	«Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	
	ИТОГО	34		

3 класс

№	Тема	Количество часов	Игры	Оборудование
1	Мир движений.	1	«Охотники и утки»,	кубики, мелки, обручи, скакалки, мячи
2	Красивая осанка.	1	«Совушка, «Кто быстрее?»	гимнастические палки, ленточки. Скакалки
3	Учись быстроте и ловкости.	1	«Охотники и утки»	скакалки, мячи
4	Сила нужна каждому.	1	«Кто сильнее?», «Хвостики», «Совушка,	мешочки, скакалка, коврики
5	Ловкий. Гибкий.	1	«Охотники и утки»,	гимнастические палки, скакалки
6	Весёлая скакалка.	1	эстафеты	кубики, скакалки
7	Сила нужна каждому.	1	«Охотники и утки»	мешочки, мячи
8	Развитие быстроты.	1	«Хвостики»,	мячи, скакалки
9	Кто быстрее?	1	«Удочка»	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики
10	Скакалочка-выручалочка.	1	«Белые медведи», эстафеты	скакалки, коврики.
11	Ловкая и коварная	1	«Дедушка», «Хвостики»	гимнастические палки,

	гимнастическая палка.			маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	1	«Охотники и утки», «Караси и щука	обручи, гимнастические палки, скакалки
13	Выбираем бег.	1	Эстафеты с предметами	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
14	Метко в цель.	1	Эстафеты с мячами	кегли, малые мячи, большие мячи
15	Путешествие по островам.	1	«Назови имя», «Бездомный заяц»,	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина
16	Развиваем точность движений.	1	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	гимнастические палки, мяч
17	Эстафеты с мячами	1	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	кегли, малые мячи, большие мячи
18	Броски мяча снизу в кольцо	1	Эстафеты с мячами	кегли, малые мячи, большие мячи
19	Эстафеты с мячами	1	«Огонь с четырех сторон»	кегли, малые мячи, большие мячи
20	Команда быстроногих	1	«Совушка, Эстафеты	обручи, гимнастические палки, скакалки
21	Выбираем бег.	1	«Охотники и утки», «Салки», Эстафеты	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
22	Броски мяча снизу в кольцо	1	«Пионербол»	кегли, малые мячи, большие мячи
23	Эстафеты с мячами	1	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
24	Выбираем бег.	1	Игры по желанию учащихся	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки

25	Метко в цель.	1	«Горелки». Игры по желанию учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
26	Удивительная пальчиковая гимнастика.	1	«Метание в цель», «Попади в мяч»	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
27	Развитие скоростных качеств.	1	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	мячи
28	Развитие выносливости.	1	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	мяч, гимнастическая палка
29	Развитие реакции.	1	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	мешочки с песком
30	«Удочка».	1	«Удочка», «Не урони мяч»	булавы, мяч, фишки
31	Прыжок за прыжком.	1	«Прыжок за прыжком»	флажки, эстафетная палочка
32	Мир движений и здоровья.	1	«Хвостики», «Падающая палка»	ленточка, гимнастическая палка. мячи
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	2	«Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	
	ИТОГО	34		

4 класс

№	Тема занятий	Кол-во часов	Игра	Место проведения
1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Комплекс ОРУ в движении. Стойка баскетболиста	1		Спортивный зал Спортивная площадка
2.	Комплекс ОРУ с предметами.	1	Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».	Спортивная площадка
3.	Комплекс ОРУ на месте. Ведение мяча на месте	1		Спортивная площадка
4.	Комплекс ОРУ с предметами . Ведение	1	Игра «Караси и щуки». Игра	Спортивная площадка

	мяча в движении.		«Игра «Без пары».	
5.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Ведение мяча в движении.	1	Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".	Спортивный зал
6.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Ведение мяча в змейкой.	1	Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	Спортивный зал
7.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Передача и ловля мяча.	1	Игра «Отгадай, кто бросил»	Спортивный зал
8.	Комплекс ОРУ с мячами. Передача и ловля мяча.	1	Игра «Подвижная цель». Игра «Мяч в центре».	Спортивный зал
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Передача и ловля мяча.	1	Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".	Спортивный зал
10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Передача и ловля мяча.	1	Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	Спортивный зал
11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Передача и ловля мяча.	1	Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	Спортивный зал
12.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Комплекс ОРУ. Ловля мяча.	1	Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в огороде».	Спортивный зал
13.	Комплекс ОРУ. «Огонь с четырёх сторон»	1		Спортивный зал
14.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.	1		Спортивный зал

	Комплекс ОРУ. «Огонь с четырёх сторон» с элементами баскетбола			
15.	Комплекс ОРУ.	1	Пионербол	Спортивный зал
16.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1	Пионербол	Спортивный зал
17.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1	Пионербол	Спортивный зал
18.	Комплекс ОРУ на месте.	1	Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".	Спортивный зал
19.	Комплекс ОРУ. «Огонь с четырёх сторон»	1		Спортивный зал
20.	Комплекс ОРУ.	1	Пионербол	Спортивный зал
21.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1	Пионербол	Спортивный зал
22.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1	Пионербол	Спортивный зал
23.	Комплекс ОРУ. Пионербол	1	Пионербол	Спортивный зал
24.	Комплекс ОРУ. Броски мяча в корзину снизу	1		Спортивный зал
25.	Комплекс ОРУ. Броски мяча в корзину снизу	1		Спортивный зал
26.	Комплекс ОРУ. Броски мяча в корзину от груди	1		Спортивный зал
27.	Комплекс ОРУ. Броски мяча в корзину от груди	1		Спортивный зал
28.	Комплекс ОРУ. Передача мяча в стенку	1		Спортивный зал
29.	Комплекс ОРУ. Передача мяча в стенку	1		Спортивный зал
30.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1		Спортивный зал
31.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с	1		Спортивная площадка

	доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.			
32.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1		Спортивная площадка
33.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1		Спортивная площадка
34.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1		Спортивный зал
	ИТОГО	34		

Цифровые образовательные ресурсы:

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

<http://school-collection.edu.ru>

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».<http://www.openclass.ru>

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6.Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7.Раздел: Физическая культура и спорт

Сайт Rus.Edu- http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html