

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 381 Кировского района Санкт-Петербурга**

«Рассмотрено»

Председатель МО начальной школы

Э.А. Фаизова

Протокол № 5

от «17» июня 2024г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР

Э.В. Урягина

«17» июня 2024г.

«Утверждаю»

Директор школы № 381

Кировского района СПб

С.А. Чурсина

Приказ №93

от «18» июня 2024г.

**Рабочая программа
по предмету внеурочной деятельности
«Спортивный час»
начального общего образования**

Составитель:

МО учителей начальной школы

ГБОУ СОШ №381

Кировского района Санкт -Петербурга

2024

Санкт-Петербург

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный час» составлена в соответствии с Основной общеобразовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ №381 Кировского района Санкт-Петербурга

При создании программы внеурочной деятельности «Спортивный час» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе внеурочной деятельности по курсу «Спортивный час» нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Внеурочная деятельность по курсу «Спортивный час» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Развивающая ориентация внеурочной деятельности по курсу «Спортивный час» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий внеурочной деятельностью «Спортивный час», знание и умение демонстрировать основные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты по игровому полю, технику подачи мяча и простейшие приёмы владения мячом; умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.

Воспитывающее значение внеурочной деятельности по курсу «Спортивный час» раскрывается в приобщении обучающихся к истории спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий спортом в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по внеурочной деятельности по курсу «Спортивный час» являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания внеурочной деятельности по курсу «Спортивный час». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях внеурочной деятельности спортивной направленности.

Содержание программы внеурочной деятельности по курсу «Спортивный час» раскрывает основные её содержательные линии: «Игры с прыжками», «Народные игры», «Эстафеты», «Игры с мячом», «Игры на взаимодействие».

Раздел «Игры с прыжками» знакомит учащихся с организацией и проведением подвижных игр с элементами бега, прыжков, прыжков на скакалке.

Раздел «Народные игры» включает в себя подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики ; игры сюжетного характера.

Раздел «Эстафеты» включает в себя беговые эстафеты; общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Раздел «Игры с мячом»- учащиеся разучивают упражнения с гимнастическим, баскетбольным мячом, технические приемы с волейбольным мячом.

Раздел «Игры на взаимодействие» включает в себя подвижные игры, правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения.

Цели и задачи Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе «Спортивный час» используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе внеурочной деятельности «Спортивный час» используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Цели изучения курса «Спортивный час» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Программа рассчитана на проведение занятий 1 раз в неделю и соответственно на 33 ч в 1 классе, 34 часа в год во 2 и 3 классе из части, формируемой участниками образовательных отношений.

Общая характеристика курса «Спортивный час»

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа внеурочной деятельности по курсу «Спортивный час» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности по курсу «Спортивный час».

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения курса на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- 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;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Содержание курса

1 класс

Раздел 1. Игры с прыжками-7 ч. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробушки». Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Веребочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». Комплекс ОРУ «Солнышко».

Раздел 2. Народные игры -7 ч. Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Народные игры - основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народной игр «Калин – ба - ба», «Чижик», «Золотые ворота». «Чехарда», «У медведя во бору», «Гуси- гуси».

Раздел 3. Эстафеты -7ч. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Правила проведения эстафет. Профилактика травматизма. Беговые эстафеты. Эстафеты с мячами, обручами, скакалками, игрушками. Эстафеты на развитие статического и динамического равновесия.

Раздел 4.Игры с мячом-7 ч.

Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования. Игры и игровые задания. История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ « Мячик». Развитие глазомера и чувства равновесия. Расстояния. Передача, метание мяча. Игра «Кто меткий?». Укрепление основных мышечных групп, мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Обучение бросанию, ловле и метанию мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Раздел 5. Игры на взаимодействие-5 ч.

Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений. Игра - средство всестороннего развития, способствующая объединению коллектива и воспитанию командного духа. Игры« Гном, как тебя зовут?», « Водяной», « Мы – веселые ребята». Повторение различных игр.

2 класс

Раздел 1. Игры с прыжками-7 ч.

Правила техники безопасности при проведении игр с прыжками. Комплекс ОРУ. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой. Игры « Салки на одной ноге»,

«Воробушки», « Кто выше?». Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Комплекс ОРУ с мячами и скакалками. Игры и эстафеты, их правила. Ролевое взаимодействие. Гимнастические упражнения по видам разминки. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Раздел 2. Народные игры -7 ч.

История изучения и организации игр. Игровая терминология. Разучивание народной игры "Бегунок". Разучивание народной игры "Веревочка". Разучивание народной игры "Котел". Разучивание народной игры "Дедушка-сапожник". Разучивание народной игры «Змейка». Разучивание народной игры "Пустое место».

Раздел 3. Эстафеты-7 ч.

Игры и эстафеты, их правила. Ролевое взаимодействие. Гимнастические упражнения по видам разминки. Правила безопасности при проведении эстафет. "Веселые старты". Способы деления на команды .Считалки. Эстафеты "Бег по кочкам". Эстафеты "Бег сороконожек". Эстафеты "Стрекозы". Эстафеты "Скорый поезд". Эстафеты "Чемпионы скакалки".

Раздел 4. Игры с мячом-7 ч.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Комбинации упражнений. Правила безопасного поведения при играх с мячом. Совершенствование координации движений. Игра « Передал-садись». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача, метание мяча. Игра "Охотники и утки". Укрепление основных мышечных групп, мышц рук, плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Обучение бросанию, ловле и метанию мяча. Игра "Кто самый меткий?". Броски и ловля мяча. Игра « Не упусти мяч». Игра « Сбей мяч».

Раздел 5. Игры на взаимодействие-6 ч

Техника выполнения действий при строевых командах. Ролевое взаимодействие. Правила техники безопасности во время игр. Товарищество и взаимоуважение в игре. Развитие памяти и внимания. Игра "Класс, смирно!". Игра « Боулинг». Игра "Картошка". Игра «Веселые пингвины». Игра "Эстафета зверей".

3 класс

Раздел 1. Игры с прыжками-7 ч.

Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра « Дедушка –рожок». Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра « Лошадки». Техника безопасности. Акробатика. Работа с гимнастическим предметом.

Раздел 2. Народные игры -7 ч.

Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведения игр на праздниках. Разучивание народной игры «Горелки». Разучивание народной игры «Гуси- лебеди». Разучивание народной игры «Мотальщицы». Разучивание народной игры «Мишени». Разучивание народной игры «Черепахи». Разучивание народной игры «Белки на дереве». Элементы танцевальных движений. Моделирование физической нагрузки. Игровая деятельность с ролевым участием.

Раздел 3. Эстафеты-7 ч.

Значение слова « эстафета». Разбивание разными способами команд на группы. Эстафета «Передал – садись». Эстафеты « Мяч среднему». « Парашютисты». Эстафеты «Скакалка под ногами». Эстафеты « Тачка». Эстафеты « По цепочке». Правила безопасности при выполнении спортивных эстафет и игровых заданий.

Раздел 4. Игры с мячом-7 ч.

Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра « Мячик сверху». Игра « Свечи ставить». Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра « Перебрасывание мяча». Комплекс ОРУ с набивными мячами. Правила безопасности при выполнении спортивных эстафет и игровых заданий. Спортивные игры с

использованием элементов единоборства Специальные упражнения: прыжки, повороты, равновесия. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр

Раздел 5. Игры на взаимодействие-6 ч

Игра как способ охвата детей физическими упражнениями. Деление на команды. Игра «Прыгуны и пятнашки». Игра «Мини- гандбол». Игра «Перебежки». Игра «Перебежки», "Мини-гандбол". Повторение правил различных игр. Игровая деятельность с ролевым участием. Организующие команды

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1класс (33 часа)

Тема раздела	Предметное содержание	Деятельность учащихся при изучении темы
<p>Раздел 1. Игры с прыжками-7 ч.</p>	<p>Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет. Игры и игровые задания . Тема 1. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Тема 2. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Тема 3. Игра « Прыгающие воробушки». Тема 4. Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Веревочка». Тема 5. Игра «Удочка». Тема 6. Игра « Лягушата и цапля». Тема 7. Комплекс ОРУ «Солнышко».</p>	<p>Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры. Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Составлять игровые задания. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Освоить универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений: развитие координации –подскоки через скакалку вперёд, назад; прыжки через скакалку вперёд, назад; баланс гимнастического мяча на ладони; передача мяча из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно; перекат мяча по полу, по рукам; бросок и ловля мяча; Освоить универсальные умения контролировать величину нагрузки. Освоить универсальные умения контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений</p>
<p>Раздел 2. Народные игры -7 ч.</p>	<p>Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Тема 8. Народные игры - основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Тема 9. Разучивание народной игры «Калин – ба -ба». Тема 10. Разучивание народной игры «Чижик». Тема 11. Разучивание народной игры «Золотые ворота». Тема 12. Разучивание народной игры «Чехарда».</p>	<p>Освоить музыкально-сценические игры. Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Освоить универсальные умения контролировать величину нагрузки. Освоить универсальные умения контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений</p>

	<p>Тема 13. Разучивание народной игры «У медведя во бору».</p> <p>Тема 14. Разучивание народной игры «Гуси- гуси».</p>	
<p>Раздел 3. Эстафеты-7 ч.</p>	<p>Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой</p> <p>Тема 15. Правила проведения эстафет. Профилактика травматизма.</p> <p>Тема 16. Беговые эстафеты.</p> <p>Тема 17. Эстафеты с мячами.</p> <p>Тема 18. Эстафеты с обручами.</p> <p>Тема 19. Эстафеты со скакалками.</p> <p>Тема 20. Эстафеты с игрушками.</p> <p>Тема 21. Эстафеты на развитие статического и динамического равновесия</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях спортом. Овладеть универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега.</p> <p>Осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет.</p> <p>Осваивать и демонстрировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания.</p> <p>Принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды.</p> <p>Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p>Уметь описывать правила игр.</p> <p>Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения.</p> <p>Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p>Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать взаимопомощь в команде.</p> <p>Проявлять смекалку.</p> <p>Выполнять необходимые условия дисциплины и командной работы.</p>

<p>Раздел 4. Игры с мячом-7 ч.</p>	<p>Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования. Игры и игровые задания. Тема 22. История возникновения игр с мячом. Тема 23. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ «Мячик». Тема 24. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача, метание мяча. Игра «Кто меткий?». Тема 25. Укрепление основных мышечных групп, мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Тема 26. Обучение бросанию, ловле и метанию мяча в игре. Тема 27. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Тема 28. Игра «Подвижная цель».</p>	<p>Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. Уметь измерять соотношение массы и длины</p>
<p>Раздел 5. Игры на взаимодействие-5 ч.</p>	<p>Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений . Тема 29. Игра- средство всестороннего развития, способствующая объединению коллектива и воспитанию командного духа. Тема 30. Игра « Гном, как тебя зовут?». Тема 31. Игра « Водяной». Тема 32. Игра « Мы – веселые ребята». Тема 33. Повторение различных игр</p>	<p>Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений: спортивные упражнения (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания Осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет</p>

2 класс (34 ч.)

Тема раздела	Предметное содержание	Деятельность учащихся при изучении темы
Раздел 1. Игры с прыжками-7 ч.	<p>Тема 1.Правила техники безопасности при проведении игр с прыжками.</p> <p>Тема 2.Комплекс ОРУ. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой</p> <p>Тема 3.Игра « Салки на одной ноге».</p> <p>Тема 4.Игра « Воробушки».</p> <p>Тема 5.Комплекс упражнений с длинной скакалкой.</p> <p>Тема 6.Игра « Кто выше?».</p> <p>Тема 7.Комплекс ОРУ с мячами и скакалками.</p> <p>Игры и эстафеты, их правила. Ролевое взаимодействие</p> <p>Гимнастические упражнения по видам разминки.</p> <p>Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.</p>	<p>Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.).</p> <p>Совершенствовать выполнение упражнений.</p> <p>Овладевать техникой выполнения упражнений с гимнастическим предметом скакалка.</p> <p>Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча.</p> <p>Серия отбивов мяча.</p> <p>Осваивать принципы соединения упражнений в комбинации.</p>
Раздел 2. Народные игры -7 ч.	<p>Тема 8.История изучения и организации игр. Игровая терминология.</p> <p>Тема 9.Разучивание народной игры "Бегунок"</p> <p>Тема 10.Разучивание народной игры "Веревочка"</p> <p>Тема 11.Разучивание народной игры "Котел"</p> <p>Тема 12.Разучивание народной игры "Дедушка-сапожник"</p> <p>Тема 13.Разучивание народной игры «Змейка».</p> <p>Тема 14.Разучивание народной игры "Пустое место"</p>	<p>Осваивать взаимодействие общеразвивающих, ролевых, спортивных, туристических игр и игровых заданий; спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности, в т. ч. спортивных эстафет с мячом, со скакалкой.</p> <p>Участвовать в играх, выполнять игровые задания</p>
Раздел 3. Эстафеты-7 ч.	<p>Игры и эстафеты, их правила. Ролевое взаимодействие</p> <p>Гимнастические упражнения по видам разминки.</p> <p>Тема 15.Правила безопасности при проведении эстафет.</p> <p>Тема 16."Веселые старты". Способы деления на команды .Считалки.</p> <p>Тема 17.Эстафеты "Бег по кочкам".</p> <p>Тема 18.Эстафеты "Бег сороконожек".</p>	<p>Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил.</p> <p>Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.).</p>

	<p>Тема 19.Эстафеты "Стрекозы".</p> <p>Тема 20.Эстафеты "Скорый поезд".</p> <p>Тема 21.Эстафеты "Чемпионы скакалки".</p>	
<p>Раздел 4.Игры с мячом-7 ч.</p>	<p>Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Комбинации упражнений.</p> <p>Тема 22.Правила безопасного поведения при играх с мячом.</p> <p>Тема 23.Совершенствование координации движений. Игра « Передал-садись».</p> <p>Тема 24.Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача, метание мяча. Игра "Охотники и утки".</p> <p>Тема 25.Укрепление основных мышечных групп, мышц рук, плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад».</p> <p>Тема 26.Обучение бросанию, ловле и метанию мяча. Игра "Кто самый меткий?".</p> <p>Тема 27.Броски и ловля мяча. Игра « Не упусти мяч».</p> <p>Тема 28.Игра « Сбей мяч».</p>	<p>Проводить общеразвивающие, спортивные и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил.</p> <p>Овладевать техникой выполнения.</p> <p>Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.</p> <p>Осваивать принципы соединения упражнений в комбинации.</p> <p>Овладевать техникой выполнения упражнений в комбинациях</p>
<p>Раздел 5. Игры на взаимодействие-6 ч.</p>	<p>Техника выполнения действий при строевых командах</p> <p>Ролевое взаимодействие</p> <p>Тема 29.Правила техники безопасности во время игр. Товарищество и взаимоуважение в игре. Развитие памяти и внимания.</p> <p>Тема 30.Игра "Класс, смирно!".</p> <p>Тема 31.Игра « Боулинг».</p> <p>Тема 32.Игра "Картошка"</p> <p>Тема 33.Игра «Веселые пингвины».</p> <p>Тема 34.Игра "Эстафета зверей".</p>	<p>Овладевать техникой выполнения действий при строевых командах «По порядку рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!», «В одну шеренгу – стройся!», «В две шеренги – стройся!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»</p>

3 класс (34 часа)

Тема раздела	Содержание раздела	Деятельность обучающихся
--------------	--------------------	--------------------------

<p>Раздел 1. Игры с прыжками-7 ч.</p>	<p>Тема 1.Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Тема 2.Комплекс ОРУ. Тема 3.Игра « Воробушки и кот». Тема 4.Игра « Дедушка –рожок». Тема 5.Комплекс ОРУ. Тема 6.Игра « Переселение лягушек». Тема 7.Игра « Лошадки». Техника безопасности. Акробатика. Работа с гимнастическим предметом.</p>	<p>Оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты). Овладевать техникой выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок, прыжки, повороты, равновесие, бросок и ловля гимнастического предмета.</p>
<p>Раздел 2. Народные игры - 7 ч.</p>	<p>Тема8.Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведения игр на праздниках. Тема 9.Разучивание народной игры «Горелки». Тема 10.Разучивание народной игры «Гуси- лебеди». Тема 11.Разучивание народной игры «Мотальщицы». Тема 12.Разучивание народной игры «Мишени». Тема 13.Разучивание народной игры «Черепахи». Тема 14.Разучивание народной игры «Белки на дереве». Элементы танцевальных движений. Моделирование физической нагрузки. Игровая деятельность с ролевым участием.</p>	<p>Моделировать физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств. Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.). Осваивать и демонстрировать приёмы выполнения гимнастических упражнений, поворотов, прыжков.</p>
<p>Раздел 3. Эстафеты-7 ч.</p>	<p>Тема 15.Значение слова « эстафета». Разбивание разными способами команд на группы. Тема 16.Эстафета « Передал – садись». Тема 17.Эстафеты « Мяч среднему». « Парашютисты». Тема 19.Эстафеты « Скакалка под ногами». Тема 20.Эстафеты « Тачка». Тема 21.Эстафеты « По цепочке». Правила безопасности при выполнении спортивных эстафет и игровых заданий</p>	<p>Разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока. Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении.</p>
<p>Раздел 4. Игры с мячом-7 ч.</p>	<p>Тема 22.Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.</p>	<p>Оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты).</p>

	<p>Тема 23.Комплекс ОРУ с малыми мячами. Тема 25.Игра « Мячик сверху». Тема 25.Игра « Свечи ставить». Тема 26.Комплекс ОРУ с большими мячами. Тема 27.Игра « Перебрасывание мяча». Тема 28.Комплекс ОРУ с набивными мячами. Правила безопасности при выполнении спортивных эстафет и игровых заданий. Спортивные игры с использованием элементов единоборства Специальные упражнения: прыжки, повороты, равновесия. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.</p>	<p>Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов видов спорта. Наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности. Разучивают технические действия подвижных игр. Играют в разученные подвижные игры.</p>
<p>Раздел 5. Игры на взаимодействие-6 ч</p>	<p>Тема 29.Игра как способ охвата детей физическими упражнениями. Деление на команды. Тема 30.Игра « Прыгуны и пятнашки». Тема 31.Игра « Мини- гандбол». Тема 32.Игра « Перебежки». Тема 33.Игра «Перебежки», "Мини-гандбол". Тема 34.Повторение правил различных игр. Игровая деятельность с ролевым участием. Организующие команды</p>	<p>Проявлять самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. Устанавливать ролевое участие членов команды. Принимать адекватные решения в условиях игровой и спортивной деятельности</p>