

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского
автономного округа -Югры

Муниципальное образование Березовского района ХМАО-Югры
Администрация Березовского района

Комитет образования
МАОУ «Приполярная СОШ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

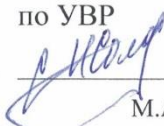


Н.В.Коновалова

Приказ № 70
от «26» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



М.А.Солодаренко

Приказ № 70
от «26» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Приказ № 70
от «26» 08 2024 г.

Т.А.Акатова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕКЛАССНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

учебного предмета «Быстрее, выше, сильнее»

для обучающихся 1-2 класса

с.п. Приполярный 2024

1. Пояснительная записка

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» 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 подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Программа «Быстрее, выше, сильнее!» составлена на основе требований к результатам освоения программы по физической культуре начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа разработана с учётом 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 целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы «Быстрее, выше, сильнее» введен образовательный модуль *«Прикладно-ориентированная физическая культура»*. Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ изложено исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения программы «Быстрее, выше. Сильнее»

обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения программы: **в 1 классе – 33 часа** (1 час в неделю), **во 2 классе – 34 часа** (1 час в неделю), **всего 67 часов** в год.

2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Быстрее, выше, сильнее!» рассматривается как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Быстрее, выше, сильнее!» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся;
- удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

2. Обучение:

- жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям подвижных игр.

3. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы «Быстрее, выше, сильнее» 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 программы 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые предметные результаты *на уровне начального общего образования:*

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

4. Тематическое планирование программы «Быстрее, выше, сильнее»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся	Метапредметные универсальные учебные действия обучающихся
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
1. Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасности во время занятий.	Уметь владеть мячом: держание; передачи на расстояние; ловля; ведение;	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

2. Комплекс беговых упражнений: *С высоким подниманием бедра; *С захлестыванием голени назад; *Семенящий бег. 3.Эстафеты: * с ведением баскетбольного мяча; * передачей мяча в парах; * подвижная игра «Передал-садись»	броски в процессе подвижных игр. <u>Знать</u> правила игры «Передал – садись»	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
1.Кроссовая подготовка, бег слабой интенсивности, комплекс общеразвивающих упражнений в движении. <u>Круговая тренировка: упражнения в парах:</u> *передачи мяча от груди, из-за головы, передачи в парах, в движении. 3. Эстафета. <u>Обучение передачи эстафетной палочки.</u> Что такое круговая эстафета? 4.Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	<u>Уметь</u> владеть мячом: держание; передачи на расстояние; ловля; ведение; броски в процессе круговой тренировки. <u>Знать</u> технику передачи эстафеты.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют выполнение передачи эстафетной палочки. Применяют упражнения в парах для развития гибкости и силы в круговой тренировке. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в парах, соблюдают правила безопасности.
1.Бег с изменением направления по сигналу. ОРУ на месте для подвижности суставов и мышц. <u>2.Правила встречных эстафет:</u> учебные задания: *встречная эстафета с ускорением с высокого старта; с передачей эстафетной палочки; с ведением мяча. <u>3.Правила и варианты подвижных игр:</u> «Вызов номеров»; «Последний-выбывает».	<u>Уметь</u> соблюдать правила передачи эстафетной палочки во встречных эстафетах. <u>Знать</u> правила и варианты подвижных игр: «Вызов номеров»; «Последний-выбывает».	Описывают технику выполнения бега с изменением направления по сигналу, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют выполнение передачи эстафеты, при встречных эстафетах. Применяют упражнения в подвижных играх для развития скорости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в парах, соблюдают правила безопасности.
1.Разновидности бега: *с изменением направления и скорости по сигналу; ходьба в приседе и полуприседе; бег с захлестыванием голени назад, с подниманием бедра. 2.Комплекс ОРУ упражнений со скакалкой.	<u>Уметь</u> выполнять разновидности прыжков со скакалкой. <u>Знать</u> комплекс упражнений со скакалкой, правила и варианты	Описывают технику прыжков со скакалкой, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют выполнение комплекса ОРУ упражнений со скакалкой. Применяют упражнения в подвижных играх для развития координации. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

<u>3.Учебные задания:</u> прыжки со скакалкой *с вращением вперед, назад, на правой, левой, поочередные прыжки, в полном приседе, на месте, в движении. <u>4.Правила и варианты подвижных игр:</u> «Удочка с выбыванием»; «Быстрые тройки».	подвижных игр: «Удочка с выбыванием»; «Быстрые тройки».	упражнений в парах, соблюдают правила безопасности.
---	--	--

НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ ГТО

1. Кроссовая подготовка, ОРУ на месте. 2. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. <u>3.Учебные задания в беге:</u> *Специальные беговые упражнения с продвижением вперед; *Низкий старт и стартовый разгон; *прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; <u>4. Конкурсное многоборье:</u> <u>работа по станциям.</u> *сгибание разгибание туловища; *прыжки сериями через препятствия; *челночный бег 3х10 метров; *сгибание разгибание рук в упоре лежа; *подтягивание сериями.	<u>Уметь</u> выполнять учебные задания методом круговой тренировки, применять навыки по физической подготовленности в соревновательных условиях. <u>Знать</u> варианты испытаний нормативов ГТО для своей возрастной группы.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
1.Кроссовая подготовка: *комплекс беговых упражнений; прыжки, бег «Змейкой», с изменением направления и скорости по сигналу. 2. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на гибкость. 3.<u>Эстафета-игра</u> с элементами испытаний нормативов ГТО: бег на скорость с отжиманием;	<u>Уметь</u> выполнять ОРУ у гимнастической стенки для развития гибкости. <u>Знать</u> правила и варианты подвижных игр с элементами испытаний нормативов ГТО.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты,

челночный бег с подтягиванием; игра с прыжками «Прыжки по полоскам.		помогают их оценивать. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
1. Комплекс беговых упражнений: *С высоким подниманием бедра; *С захлестыванием голени назад; *Семенящий бег. 2. Прохождение полосы препятствий: *лазание по гимнастической стенке – ходьба по скамейке, подлезание под барьеры, перелазание через препятствия (мягкие модули). 3. Упражнения на восстановление: *комплекс дыхательной гимнастики.	<u>Уметь</u> преодолевать препятствия в соревновательных условиях. <u>Знать</u> упражнения для восстановления, комплекс дыхательной гимнастики.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
1. Кроссовая подготовка: *комплекс беговых упражнений; *прыжки, *бег «Змейкой», *бег с изменением направления и скорости по сигналу. 2. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на гибкость. 3. Игры – поединки в парах с элементами испытаний нормативов ГТО: *сгибание разгибание туловища; *прыжки сериями через препятствия за 1 минуту; *челночный бег 3х10 метров с переносом кубика; *сгибание разгибание рук в упоре лежа; *подтягивание; *метание в цель	<u>Уметь</u> управлять своими эмоциями в соревновательных и игровых ситуациях. <u>Знать</u> правила безопасности при проведении игровых и соревновательных ситуаций.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
ГИМНАСТИКА		
1. Комплекс беговых упражнений: *С высоким подниманием бедра; *С захлестыванием голени назад; *Семенящий бег.	<u>Уметь</u> выполнять комплекс гимнастики для развития гибкости.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений для подвижности суставов.

2.Комплексу ОРУ для подвижности суставов. Упражнения на гибкость. 3. Прохождение полосы препятствий: <i>*лазание по гимнастической стенке – бег по скамейке, подлезание под барьеры, перелазание через препятствия (мягкие модули).</i> 4.Силовое многоборье-выполнение учебных заданий: <i>*передачи набивного мяча из различных исходных положений на скорость;</i> <i>*сгибание разгибание рук за 1 минуту;</i> <i>*приседания с отягощением – подтягивание-поднос ног в висе;</i>	<u>Знать</u> технику выполнения силовых упражнений в парах.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий, при прохождении полосы препятствий.
1.Кроссовая подготовка: <i>*комплекс беговых упражнений; *прыжки, *бег «Змейкой», *бег с изменением направления и скорости по сигналу.</i> 2. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на гибкость. 3.<u>Эстафеты с элементами гимнастики:</u> <i>*бег с перекатами, подлезанием под барьеры.</i> 4. Конкурсные задания	<u>Уметь</u> управлять своими эмоциями в соревновательных и игровых ситуациях. <u>Знать</u> правила безопасности при применении элементов гимнастики во время соревновательной деятельности.	Описывают технику гимнастических упражнений у гимнастической стенки, в эстафетах. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий, в эстафетах с элементами гимнастики.
1.Кроссовая подготовка: <i>*комплекс беговых упражнений; *прыжки, *бег «Змейкой», *бег с изменением направления и скорости по сигналу.</i> 2. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на гибкость. 3.<u>Игры – поединки с применением гимнастических упражнений.</u> <i>* «Коридор»;</i> <i>«Запрещенный элемент»</i>	<u>Уметь</u> выполнять элементы гимнастики в соревновательных условиях. <u>Знать</u> правила игр с применением гимнастических элементов.	Описывают технику гимнастических упражнений у гимнастической стенки, в эстафетах. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий, в эстафетах с элементами гимнастики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		
1.Формирование гигиенических знаний о требованиях к одежде на занятиях в различных условиях. <u>2.Обучение технике лыжных ходов:</u> *попеременный двухшажный ход; *спуск в основной стойке лыжника. 3. Применение изучаемых способов передвижения в эстафетах.	<u>Знать</u> о требованиях к одежде на занятиях в различных условиях. <u>Уметь</u> применять попеременный двухшажный ход при ходьбе на лыжах.	Слушать и слышать друг друга, работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Знать историю лыжного спорта, о значимости физических упражнений, знать требования по технике безопасности.
1.Формирование знаний и представлений учащихся о понятии об учебном задании для физической подготовки. <u>2.Совершенствование техники лыжных ходов:</u> *попеременный двухшажный ход; <u>3.Обучение техники лыжных ходов:</u> *спуск в средней стойке; *спуск с препятствиями. 4. Подвижная игра Кто быстрее?» 5. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции 1км.	<u>Знать</u> об учебном задании для физической подготовки. <u>Уметь</u> применять попеременный двухшажный ход, бесшажный и одношажный одновременный ход в прохождении дистанции.	Выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Контролируют свою деятельность по результату. Учатся различать лыжные ходы и давать характеристику классических лыжных ходов. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом, осваивают технические задания. Применяют различные ходы, спускаются со склона в основной стойке, поднимаются на склон «лесенкой», «полу - елочкой», «елочкой», тормозят «плугом».
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР		
1.Формирование знаний и представлений учащихся о норме частоты сердечных сокращений и частоты дыхания. 2.Комплекс общеподготовительных упражнений с использованием гимнастической скамейки. <u>3 Подвижные игры: элементы баскетбола;</u> *Профилактика травматизма на уроках баскетбола; *Передвижение игрока;	<u>Знать</u> о норме частоты сердечных сокращений и частоты дыхания. <u>Уметь</u> владеть мячом, выполнять броски, ведение мяча в движении, изменять направление и скорость движения по звуковому и зрительному сигналу.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

<i>*Прыжок вверх с разбега толчком одной ногой;</i> <i>*Ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении, бегом, с изменением направления и скорости движения по звуковому и зрительному сигналу.</i>		
1.Формирование представлений учащихся о том, как самому определить свою физическую подготовленность. <u>2.Строевые и порядковые упражнения:</u> <i>*Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении.</i> 2.Комплекс общеподготовительных упражнений с использованием гимнастической скамейки. <u>3. Подвижные игры:</u> элементы баскетбола.; <i>*Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов;</i> <i>*Одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении;</i> <i>*Двумя руками от головы на месте и в движении.</i> <u>4.Закрепление умений и навыков в эстафетах.</u>	<u>Знать</u> как самому определить свою физическую подготовленность. <u>Уметь</u> выполнять передачи мяча в эстафетах.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
1.Формирование представлений учащихся о режиме дня учащегося в разное время года. 2.Общеразвивающие упражнения с большими мячами. <u>3.Комплекс специальных прыжковых упражнений:</u> <i>*Прыжок вверх толчком двух ног, подтягивая колени к груди;</i> <i>*Прыжок в длину способом «согнув ноги»</i> 4. Элементы волейбола	<u>Знать</u> о режиме дня учащегося в разное время года. <u>Уметь</u> выполнять нижнюю прямую и боковую подачи.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

1.Формировать знания о правильном дыхании. <u>2.Комплекс оздоровительной гимнастики с упражнениями стретчинга.</u> 3.<u>Волейбол:</u> <i>*Совершенствование навыков перемещения и верхней передачи в пионербол.</i> <i>*Прием мяча с подачи.</i> 4.<u>Игры-поединки с элементами волейбола.</u>	<u>Знать</u> что такое стретчинг? <u>Уметь</u> выполнять упражнения для растяжения и укрепления мышц, прямую подачу.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
1.Формирование представлений учащихся о том, что занятия физическими упражнениями и самоконтроль – обязательные условия здорового образа жизни. 2.Контрольный урок-соревнование: учащиеся участвуют в многоборье. Подтягиваются, прыгают, метают.	Уметь работать в команде, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время дистанции. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты. Измеряют результаты, помогают их оценивать. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
1.Формирование знаний и представлений учащихся о пользе физических упражнений для человека. 2.Комплекс упражнений со скакалками. 3.Подвижная игра «Удочка». 4. <u>Выполнение учебных заданий:</u> <i>*Прыжки в длину с места через скакалку;</i> <i>*Многоскоки.</i> 5. Игровое упражнение «Передай мяч».	<u>Знать</u> о пользе физических упражнений для человека. <u>Уметь</u> прыгать в длину через скакалку.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время дистанции. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты. Измеряют результаты, помогают их оценивать. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.

Тематические разделы программы:

1 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) I четверть	Количество часов (уроков) II четверть	Количество часов (уроков) III четверть	Количество часов (уроков) IV четверть	Количество часов (уроков) за год
1.	Легкая атлетика	4		1	3	8
2.	Контрольные испытания, соревнования	4		2	6	12
3.	Гимнастика	1	2			3
4.	Лыжная подготовка		4			4
5.	Подвижные игры: элементы волейбола			3		3
6.	Подвижные игры: элементы баскетбола.		1	2		3
	Всего:	9 часов	7 часов	8 часов	9 часов	33 часа

2 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) I четверть	Количество часов (уроков) II четверть	Количество часов (уроков) III четверть	Количество часов (уроков) IV четверть	Количество часов (уроков) за год
1.	Легкая атлетика	4		1	3	8
2.	Контрольные испытания, соревнования	4		2	6	12
3.	Гимнастика	1	2			3
4.	Лыжная подготовка		4			4
5.	Подвижные игры: элементы волейбола			3		3
6.	Подвижные игры: элементы баскетбола.		1	3		4
	Всего:	9 часов	7 часов	9 часов	9 часов	34 часа

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Азбука безопасности. Элементы спортивных игр, правила безопасности в эстафетах.	1
2	«Что такое круговая тренировка?» Упражнения в парах.	1
3	то такое встречная эстафета? Правила встречных эстафет. Правила и варианты подвижных игр: «Вызов номеров»; «Последний-выбывает».	1
4	«Волшебная скакалка», комплекс ОРУ со скалками. Подвижные игры с прыжками: «Удочка с выбыванием»; «Быстрые тройки».	1
5	Что такое ГТО? Варианты испытаний ГТО для своей возрастной группы.	1
6	Игры-конкурсы с элементами испытаний нормативов ГТО.	1
7	«Что такое полоса препятствий?» Прохождение полосы препятствий «Сумей преодолеть»	1
8	Игры – поединки с элементами испытаний по нормативам ГТО.	1
9	Силовое многоборье «Подвижный ринг» Полоса препятствий.	1
10	Элементы гимнастических упражнений. Техника гимнастических упражнений.	1
11	Подвижные игры с элементами гимнастических упражнений.	1
12	Азбука безопасности во время занятий по лыжным гонкам. Обучение технике выполнения скользящего шага, попеременного двухшажного хода.	1
13	Обучение технике выполнения спуска в основной стойке лыжника. Подвижные игры на лыжах.	1
14	История баскетбола. Безопасность на уроках баскетбола. Ведение мяча.	1
15	Баскетбол - передачи мяча в парах из различных исходных положений.	1
16	История волейбола. Волейбол – передачи мяча из различных исходных положений.	1
17	Волейбол – передачи мяча в движении. Комплекс оздоровительной гимнастики с упражнениями стретчинга.	1
18	Урок-соревнование. МНОГООБОРЬЕ	1
19	«Подвижный калейдоскоп» - прыжки, игры со скакалкой.	1
20	Правила техники безопасности на занятиях в кружке. Элементы спортивных игр в эстафете.	1
21	Круговая тренировка легкоатлета. Круговая эстафета.	1

22	Встречная эстафета. Эстафета «Вызов номеров» Подвижные игры с бегом на скорость.	1
23	«Прыжковая карусель»-разновидности прыжков. Подвижные игры с прыжками.	1
24	Конкурсное многоборье по ГТО «Быстрее, выше, сильнее»	1
25	Игры-конкурсы с элементами испытаний нормативов ГТО.	1
26	Полоса препятствий «Сумей преодолеть»	1
27	Игры – поединки с элементами испытаний по нормативам ГТО.	1
28	Азбука безопасности. Элементы спортивных игр, правила безопасности в эстафетах.	1
29	«Что такое круговая тренировка?» Упражнения в парах.	1
30	Что такое встречная эстафета? Правила встречных эстафет. Правила и варианты подвижных игр: «Вызов номеров»; «Последний-выбывает».	1
31	«Волшебная скакалка», комплекс ОРУ со скалками. Подвижные игры с прыжками: «Удочка с выбыванием»; «Быстрые тройки».	1
32	Что такое ГТО? Варианты испытаний ГТО для своей возрастной группы.	1
33	Игры-конкурсы с элементами испытаний нормативов ГТО.	1

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Азбука безопасности. Элементы спортивных игр, правила безопасности в эстафетах.	1
2	«Что такое круговая тренировка?» Упражнения в парах.	1
3	Что такое встречная эстафета? Правила встречных эстафет. Правила и варианты подвижных игр: «Вызов номеров»; «Последний-выбывает».	1
4	«Волшебная скакалка», комплекс ОРУ со скалками. Подвижные игры с прыжками: «Удочка с выбыванием»; «Быстрые тройки».	1
5	Что такое ГТО? Варианты испытаний ГТО для своей возрастной группы.	1
6	Игры-конкурсы с элементами испытаний нормативов ГТО.	1
7	«Что такое полоса препятствий?» Прохождение полосы препятствий «Сумей преодолеть»	1
8	Игры – поединки с элементами испытаний по нормативам ГТО.	1
9	Силовое многоборье «Подвижный ринг» Полоса препятствий.	1
10	Элементы гимнастических упражнений. Техника гимнастических упражнений.	1
11	Подвижные игры с элементами гимнастических упражнений.	1

12	Азбука безопасности во время занятий по лыжным гонкам. Обучение технике выполнения скользящего шага, попеременного двухшажного хода.	1
13	Обучение технике выполнения спуска в основной стойке лыжника. Подвижные игры на лыжах.	1
14	История баскетбола. Безопасность на уроках баскетбола. Ведение мяча.	1
15	Баскетбол - передачи мяча в парах из различных исходных положений.	1
16	История волейбола. Волейбол – передачи мяча из различных исходных положений.	1
17	Волейбол – передачи мяча в движении. Комплекс оздоровительной гимнастики с упражнениями стретчинга.	1
18	Урок-соревнование. МНОГОБОРЬЕ	1
19	«Подвижный калейдоскоп» - прыжки, игры со скакалкой.	1
20	Правила техники безопасности на занятиях в кружке. Элементы спортивных игр в эстафете.	1
21	Круговая тренировка легкоатлета. Круговая эстафета.	1
22	Встречная эстафета. Эстафета «Вызов номеров» Подвижные игры с бегом на скорость.	1
23	«Прыжковая карусель»-разновидности прыжков. Подвижные игры с прыжками.	1
24	Конкурсное многоборье по ГТО «Быстрее, выше, сильнее»	1
25	Игры-конкурсы с элементами испытаний нормативов ГТО.	1
26	Полоса препятствий «Сумей преодолеть»	1
27	Игры – поединки с элементами испытаний по нормативам ГТО.	1
28	Азбука безопасности. Элементы спортивных игр, правила безопасности в эстафетах.	1
29	«Что такое круговая тренировка?» Упражнения в парах.	1
30	Что такое встречная эстафета? Правила встречных эстафет. Правила и варианты подвижных игр: «Вызов номеров»; «Последний-выбывает».	1
31	«Волшебная скакалка», комплекс ОРУ со скалками. Подвижные игры с прыжками: «Удочка с выбыванием»; «Быстрые тройки».	1
32	Что такое ГТО? Варианты испытаний ГТО для своей возрастной группы.	1
33	Игры-конкурсы с элементами испытаний нормативов ГТО.	1
34	Игры-конкурсы с элементами испытаний нормативов ГТО	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

-Ковальков В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004. 4.

- Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.

- Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.

В.И. Психология здоровья. - - М.: Респекс, 1994г.

- Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.

- Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

«Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура.

Начальные классы» Автор А.П. Матвеева 2008 г. предназначенная для
муниципального образовательного учреждения.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа