

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

Администрация муниципального образования Тоцкого района

**МАОУ Медведская ООШ**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Золотова М.А.

Протокол №1  
от «02» 09.2024 г.



 Шеченко М.А.

Приказ № 223-о  
от «02» 09.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 6133378)

**«Школьный спортивный клуб «СТАРТ»»**

для обучающихся 1-4 классов

**село Медведка 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс внеурочной деятельности (ФГОС НОО) школьного спортивного клуба «СТАРТ» относится к спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

Рабочая программа курса составлена на основании нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ», статья 28 «Компетенции, права, обязанности и ответственность образовательной организации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) с изменениями;
- Основная общеобразовательная программа НОО ФГОС МАОУ Медведская ООШ;
- Письмо МО от 30.05.2012 № МО - 583/19 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями состояния здоровья»;
- Федеральный закон «Об общественных объединениях»;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Школьный спортивный клуб «СТАРТ», в дальнейшем именуемое "ШСК", является общественной организацией учителей и учащихся, способствующей развитию массовой физической культуры, спорта, туризма и здорового образа жизни (далее ЗОЖ), основанной на членстве.

Деятельность ШСК основывается на принципах добровольности, равноправия всех его участников, самоуправления и законности.

ШСК осуществляет деятельность, предусмотренную положением, на территории школы МАОУ Медведская ООШ.

ШСК может вести эту деятельность вне территории школы в порядке, предусмотренном действующим законодательством.

Местонахождение руководящего органа (**Совета ШСК**): МАОУ Медведская ООШ по адресу: Оренбургская область, Тоцкий район, село Медведка, улица Молодежная, дом 12.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

Основной **целью** ШСК является организация и совершенствование спортивно - массовой работы в школе, пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся и всестороннего физического развития, повышение их работоспособности, повышение спортивного мастерства членов ШСК, проведение спортивно - массовой работы в образовательном учреждении во внеурочное время, создание условий для гармоничного развития личности, сочетающей в себе стремление к активному и здоровому образу жизни, спортивным достижениям, патриотизму, уважению старших поколений.

Достижение указанной цели осуществляется посредством решения следующих **стоящих перед ШСК задач**:

- создать условия для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно - оздоровительной и спортивной работы в школе;
- организовать физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы, оказывать помощь в проведении ежедневных физкультурных занятий в группах продленного дня, активно участвовать в массовых внутришкольных, сельских, районных соревнованиях по различным видам спорта;
- проводить внеурочные мероприятия, направленные на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие обучающихся, совершенствование навыков и умений в занятиях спортом и туризмом, воспитывать стойкую привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- участвовать в планомерной и систематической подготовке школьников к сдаче нормативов учебной программы, норм ГТО;
- вести пропаганду физической культуры и спорта среди обучающихся как неперемennого средства укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности.

Для достижения указанной цели ШСК осуществляет следующие виды деятельности:

- создание сети физкультурного актива во всех классах школы;
- содействие открытию спортивных секций;

- агитационная работа в области физкультуры и спорта, информирование обучающихся о развитии спортивного движения;
- проведение спортивно - массовых мероприятий, соревнований среди обучающихся школы и с воспитанниками других клубов;
- создание и подготовка команд воспитанников ШСК по различным видам спорта, для участия в соревнованиях различного уровня;
- внедрение физической культуры в быт обучающихся, проведение спортивно массовой и оздоровительной работы в школе.

Помимо перечисленных видов деятельности ШСК может осуществлять иную, непротиворечащую положению, деятельность.

В своей деятельности ШСК активно взаимодействует с общественными организациями, молодежными объединениями, активно участвует в спортивной жизни села и района.

ШСК имеет символику, название, эмблему, девиз и иные знаки отличия.

**Место курса в учебном плане** соответствует утверждённому учебному плану внеурочной деятельности образовательного учреждения. На изучение курса ШСК «СТАРТ» в 1 - 4 классах выделяется 135 часов: в 1 классе – 33 часа (1ч. в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классах – 34 часа (1ч. в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

#### **Распределение учебного времени прохождения программного материала.**

№п/п	Вид программного материала	Класс/ Кол-во часов			
		1	2	3	4
<b>Знания о физической культуре.</b>					
1.	Основы знаний о физической культуре. Входная диагностика	В процессе занятий			
2.	Техника безопасности на занятиях, способы физкультурной деятельности для укрепления здоровья	В процессе занятий			
<b>Физическое совершенствование</b>					
1.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	9	9	-	-
2.	Подвижные игры с элементами гимнастики	10	10	-	-
3.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	7	8	-	-
4.	Подвижные игры с элементами народных игр	7	7	-	-
5.	Легкоатлетические упражнения	-	-	10	10
6.	Силовая гимнастика	-	-	9	9
7.	Подвижные игры	-	-	5	5
8.	Спортивные игры	-	-	6	6
9.	Народные игры.	-	-	4	4
10.	Спортивные соревнования. Промежуточная аттестация	В течение учебного года			
<b>Всего часов:</b>		<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

Темы занятий равномерно распределены в течение учебного года.

При **организации образовательного процесса** используются разнообразные **методы и формы обучения**: групповые, индивидуальные, занятия оздоровительной направленности, праздники, эстафеты. Занятия, делятся на теоретические, практические и комбинированные. Комбинированные занятия проводятся чаще и включают:

- теоретическую часть: беседы, инструктажи, просмотр иллюстраций;
- практическую часть: общефизическая подготовка, игры, соревнования;

В процессе реализации программы используется метод разъяснения, наглядные методы, практические методы, проблемно-поисковый метод, метод самостоятельной работы, метод поощрения.

**Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности;
- организация и проведение мероприятий по видам спорта;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности обучающихся в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и обучающимися.

#### **Планируемый результат:**

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями;
- знание и соблюдение упрощенных правил спортивных игр (пионербол, волейбол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры по упрощенным правилам (пионербол, волейбол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса внеурочной деятельности данная программа для 1 - 4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Тематическое планирование  
1 класс (33ч. -1ч. в неделю)**

Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена.</p> <p>Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Входная диагностика</p>	<p><b>в течение учебного года, в процессе уроков</b></p>	<p><b>Определять и кратко характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.</p> <p><b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p><b>Оценивать</b> своё состояние после закаливающих процедур.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p>
<p><b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b> <u>Элементы лёгкоатлетических упражнений:</u> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми: «Не попади в болото», «Кот и мыши», «Невод», «Заяц без дома», «Ловля парами», «Капитаны», «Подвижная цель», «Мышеловка».</p>	<p><b>9ч.</b></p>	<p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, технику прыжковых упражнений, технику бросков мяча и метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков мяча и метании малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий, универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p>
<p><b>Подвижные игры с элементами гимнастики</b> <u>Элементы гимнастических упражнений:</u> лазание,</p>	<p><b>10ч.</b></p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>

<p>перелезание, равновесие, игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Не урони мешочек», «Посадка картофеля», «Кузнечики», «Отгадай, чей голосок», «Веревочка под ногами».</p>		<p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  <b>Различать</b> и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»  <b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p>
<p><b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>  <u>Элементы баскетбола:</u> бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, бросок мяча снизу на месте в щит. Игры на основе спортивных игр: «Увернись от мяча», «Сильный бросок», «Космонавты», «Большой мяч», «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>	7ч.	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр.  <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p><b>Подвижные игры с элементами народных игр</b>  <u>Народные игры:</u> «Считалки», «Заклички», «Золотые ворота», «Не боимся мы ката», «У медведя во бору», Краски.</p>	7ч.	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p><b>Спортивные соревнования</b>  «День здоровья», «Самый меткий», «Самый быстрый», «Зимние забавы», «Спортивный ринг», «Красота и грация», «Весёлые старты». Промежуточная аттестация</p>	в течение учебного года	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении эстафет.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в эстафетах.  <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет.</p>

**Тематическое планирование  
2 класс (34ч. – 1ч. в неделю)**

Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре</b>            Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Входная диагностика            Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.</p>	<p><b>в течение учебного года, в процессе уроков</b></p>	<p><b>Определять и кратко характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  <b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.  <b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.  <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  <b>Характеризовать</b> показатели физического развития.  <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.  <b>Оценивать</b> своё состояние после закаливающих процедур.  <b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  <b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультурминуток.  <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.  <b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела.  <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.</p>
<p><b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>  <u>Элементы лёгкоатлетических упражнений:</u> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Пятнашки».</p>	<p><b>9ч.</b></p>	<p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, технику прыжковых упражнений, технику бросков мяча и метания малого мяча.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков мяча и метании малого мяча.  <b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий, универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p>



<p><b>Подвижные игры с элементами гимнастики</b>  <u>Элементы гимнастических упражнений:</u> лазание, перелезание, равновесие, игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Веревочка под ногами», «Запрещенное движение»</p>	<p><b>10ч.</b></p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  <b>Различать</b> и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»  <b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p>
<p><b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>  <u>Элементы баскетбола:</u> ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча на месте, Игры на основе спортивных игр: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Школа мяча»</p>	<p><b>8ч.</b></p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр.  <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p><b>Подвижные игры с элементами народных игр</b>  <u>Народные игры:</u> «Бабки», «Пятнашки с мячом», «Платочек-летуночек», «Угадай, чей голосок», «Невод», «Увернись от мяча», «Сильный бросок».</p>	<p><b>7ч.</b></p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p><b>Спортивные соревнования</b>  «День здоровья», «Самый меткий», «Самый быстрый», «Зимние забавы», «Спортивный ринг», «Красота и грация», «Весёлые старты». Промежуточная аттестация</p>	<p><b>в течение учебного года</b></p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении эстафет.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в эстафетах.  <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет.</p>

**Тематическое планирование  
3 класс (34ч. – 1ч. в неделю)**

Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре</b> Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Входная диагностика</p>	<p><b>в течение учебного года, в процессе уроков</b></p>	<p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры. <b>Характеризовать</b> показатели физического развития. <b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки. <b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела. <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p>
<p><b>Легкоатлетические упражнения</b> <u>Элементы лёгкоатлетических упражнений:</u> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться с играми: «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Заяц без дома», «Пустое место», «Точно в мишень», «Мышеловка».</p>	<p><b>10ч.</b></p>	<p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, технику прыжковых упражнений, технику бросков мяча и метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков мяча и метания малого мяча. <b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий, универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p>
<p><b>Силовая гимнастика</b> <b>Организующие команды и приемы:</b> «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже шаг»; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по «диагонали», «противоходом», «змейкой».</p>	<p><b>9ч.</b></p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p>

<p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> упражнения для пресса, отжимание в зависе, планка, вис стоя и лёжа.</p> <p><u>Элементы гимнастических упражнений:</u> прыжки, бег, прыжки на скакалке, отжимание, подтягивание.</p> <p>В результате обучения ученики должны познакомиться с играми: «Конники-спортсмены», «Волна», «Отгадай, чей голосок», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Веревочка под ногами», «Прокати быстрее мяч», «Неудобный бросок».</p>		<p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p><b>Различать</b> и выполнять строевые команды: «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже шаг»; передвижение по «диагонали», «противоходом», «змейкой».</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании силовых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении силовых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении силовых упражнений.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p>
<p><b>Подвижные игры</b> В результате обучения ученики должны познакомиться с играми.</p> <p><u>Бессюжетные игры:</u> «Коршун», «Белые медведи», «Горелки», «Хоровод», «Весёлый бег», «Попади в след», «На одной ноге», «Петушиный бой».</p>	5ч.	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p><b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол:</b> специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча на месте и в движении, ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места в щит;</p> <p>Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне».</p>	6ч.	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия спортивных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.</p>
<p><b>Народные игры.</b> В результате обучения ученики должны познакомиться с</p>	4ч.	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p>

<p>играми: «Бабки», «Пятнашки с мячом», «Платочек - летуночек», «Угадай, чей голосок», «Два мороза», «Невод».</p>		<p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.  <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p><b>Спортивные соревнования</b>  «День здоровья», «Самый меткий», «Самый быстрый», «Зимние забавы», «Спортивный ринг», «Красота и грация», «Весёлые старты». Промежуточная аттестация</p>	<p><b>в течение учебного года</b></p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении эстафет.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в эстафетах.  <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет.</p>

**Тематическое планирование  
4 класс (34 ч. -1ч. в неделю)**

Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре</b> История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Входная диагностика</p>	<p><b>в течение учебного года, в процессе уроков</b></p>	<p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. <b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. <b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры. <b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости. <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств. Измерять частоту (пальпаторно) сердечных сокращений. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p>
<p><b>Легкоатлетические упражнения</b> <u>Элементы лёгкоатлетических упражнений</u>: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться с играми: «Вызов номеров», «Защита укрепления», «Ловишка, поймай ленту», «Кто дальше бросит», «Метатели», «Стрелки».</p>	<p><b>10ч.</b></p>	<p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, технику прыжковых упражнений, технику бросков мяча и метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков мяча и метании малого мяча. <b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий, универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p>

<p><b>Силовая гимнастика</b>  <b>Организующие команды и приемы:</b> «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже шаг»; Ходьба приставными шагами; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по «диагонали», «противоходом», «змейкой».</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> упражнения для пресса, отжимание в зависе, планка, вис стоя и лёжа.</p> <p><u>Элементы гимнастических упражнений:</u> прыжки, бег, прыжки на скакалке, отжимание, подтягивание.</p> <p>В результате обучения ученики должны познакомиться с играми: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увернись от мяча», «Прокати быстрее мяч», «Неудобный бросок».</p>	<p><b>9ч.</b></p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p><b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p><b>Различать</b> и выполнять строевые команды: «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже шаг»; передвижение по «диагонали», «противоходом», «змейкой».</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании силовых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении силовых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении силовых упражнений.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p>
<p><b>Подвижные игры</b>  В результате обучения ученики должны познакомиться с играми.</p> <p><u>Бессюжетные игры:</u> «Не боимся мы кота», «Корзинки», «Охота на тигра», «Донести рыбку», «На одной ноге», «Петушиный бой», «Собери орехи», «Повяжу я шелковый платочек».</p>	<p><b>5ч.</b></p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p><b>Спортивные игры.</b>  <b>Баскетбол:</b> специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча на месте и в движении, ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места в щит;</p> <p>Подвижные игры: «Передал - садись», «Передай мяч над головой», «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Не давай мяча водящему».</p>	<p><b>6ч.</b></p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия спортивных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.</p>

		<p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.</p>
<p><b>Народные игры.</b> В результате обучения ученики должны познакомиться с играми: «Рыбаки», «Ручеёк», «Горелки», «Шишки, желуди, орехи», «Волки и овцы», «Золотые ворота», «Пустое место», «Третий лишний».</p>	<p><b>4ч.</b></p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p><b>Спортивные соревнования</b> «День здоровья», «Самый меткий», «Самый быстрый», «Зимние забавы», «Спортивный ринг», «Красота и грация», «Весёлые старты». Промежуточная аттестация</p>	<p><b>в течение учебного года</b></p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении эстафет.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в эстафетах.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет.</p>

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

<p><b>Дополнительная литература для учителя и учащихся,</b></p>	<p><b>Литература для учителя:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Елизарова Е. М. Уроки двигательной активности. Волгоград, «Учитель», 2011.</li> <li>- Феокистова В.Ф. К здоровью через движение. Волгоград, «Учитель», 2011.</li> <li>- Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность лёгкая атлетика. Стандарты второго поколения. Москва, «Просвещение», 2011.</li> <li>- Петлякова Э.Н. Уроки здоровья в начальной школе. Стандарты второго поколения. Ростов – на – Дону, 2011.</li> <li>- Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 классы. Москва, «Дрофа», 2006.</li> <li>- Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. Москва, «ВАКО», 2007.</li> <li>- Красикова И.С. Осанка. Санкт-Петербург, «КОРОНА принт», 2003.</li> <li>- Красикова И.С. Плоскостопие. Санкт-Петербург, «КОРОНА принт», 2003.</li> </ul> <p><b>Литература для учащихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Родиченко В.С. Твой Олимпийский учебник. Москва, «Физкультура и Спорт», 2003.</li> </ul>
<p><b>Наглядный материал (альбомы, атласы, карты, таблицы и др.)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Колодницкий Г.А. Физическая культура 1-4 классы. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. Москва, «Просвещение», 2003.</li> <li>- Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения и паралимпийцев.</li> </ul>
<p><b>Оборудование, приборы</b></p>	<p><b>Технические средства обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- - медиа</li> </ul> <p><b>Учебно-практическое оборудование:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стенка гимнастическая</li> <li>- перекладина навесная</li> <li>- скамейка гимнастическая жесткая</li> <li>- маты гимнастические</li> <li>- мяч набивной 1кг</li> <li>- мяч малый (теннисный)</li> <li>- скакалка гимнастическая</li> <li>- палка гимнастическая</li> <li>- обруч гимнастический</li> <li>- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой</li> <li>- мячи резиновые</li> <li>- сетка для переноса и хранения мячей</li> <li>- сетка волейбольная</li> <li>- мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные</li> <li>- кегли</li> <li>- лента финишная</li> <li>- кубики</li> <li>- флажки: разметочные с опорой, стартовые</li> <li>- рулетка измерительная</li> <li>- компрессор для накачивания мячей</li> <li>- весы медицинские напольные</li> <li>- ростометр</li> </ul>



	- аптечка медицинская
<b>Перечень Интернет ресурсов и других электронных информационных источников</b>	<p><b>Интернет ресурсы:</b>  <a href="http://www.km.ru">http://www.km.ru</a> - мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»  <a href="http://www.drofa.ru">http://www.drofa.ru</a> - издательский дом «Дрофа»  <a href="http://www.profkniga.ru">http://www.profkniga.ru</a> - издательский дом «Профкнига»  <a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru</a> - издательский дом «1 сентября»  <a href="http://www.sovsportizdat.ru">http://www.sovsportizdat.ru</a> - издательский дом «Советский спорт»  <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> - электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре  <a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk</a> - научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»  <a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a> - журнал «Физическая культура в школе»</p> <p><b>Электронные информационные источники:</b>  - диски с музыкой.  - электронные журналы «Физическая культура в школе».</p>

