

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 35 г. Томска**

РАССМОТРЕНО  
Методическим Советом  
МАОУ СОШ № 35  
Протокол № 1  
от 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Педагогическим Советом  
МАОУ СОШ № 35  
Протокол № 11  
от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МАОУ СОШ № 35  
\_\_\_\_\_/ Пьянзина Е.А.  
Приказ №185 от 30.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
**«Основы физической подготовки и подвижные игры»**  
для обучающихся 1-4 классов

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы НОО МАОУ СОШ № 35.

### **Цель курса:**

- Создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

### **Основные задачи:**

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

Программа по курсу «ОФП и подвижные игры» рассчитана на 33 часа в год в 1 классе, 34 часа в год во 2, 3, 4 классах, в том числе на практическую часть отводится 80% времени от общего количества часов; на теоретическую часть отводится 20% времени. Предполагается проведение в 1 - 4 классе 1 часа в неделю.

Форма организации: секция.

Форма промежуточной аттестации- зачет

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции начального и дополнительного образования, в соответствии с нормативно- правовой базой, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей. Программа внеурочной деятельности

носит комплексный характер, устанавливает межпредметные связи с такими учебными дисциплинами как: «Окружающий мир», «Физическая культура». Раскрывает содержание занятий, объединенных в тематические блоки, состоит из теоретической и практической.

Спортивную основу программы составляет теоретическая и практическая подготовка детей, на уроках физической культуры начальной школы.

При подготовке к сдаче каждого спортивного элемента, педагог обращается к знаниям и умениям ребят, которые они приобрели ранее.

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

1. переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития занимающегося;
2. развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
3. признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;
4. учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся;

Программа курса ««ОФП и подвижные игры»» состоит из 4 разделов:

1. «Быстрее ветра»
2. «Народная игра»
3. «Снежные гонки»
4. «Ловкие ребята»

Разделы данной программы предусматривают овладение навыками, через теоретические и практические занятия.

В основу отбора содержания внеурочной деятельности обучающихся были положены следующие принципы:

-принцип научности, отражающий тенденции современного научного знания с акцентом на изучении способов получения, анализа и интерпретации информации.

-принцип согласованности требований в части отражения новых ценностных ориентиров образования; направленности на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов обучения; выстраивания деятельностной парадигмы обучения; формирования социальных компетенций обучающихся и т.д.

-принцип последовательности и систематичности, обеспечивающий последовательную (непрерывную) логику разворачивания содержания образования, движение от частного к общему.

-принцип доступности, при котором представление содержания в рамках программы осуществляется с учетом дифференцированного подхода (в том числе уровневой дифференциации) и вариативности системы освоения учебного материала (включая способы деятельности); следования логике от известного к неизвестному, от легкого к трудному и определяется не упрощением материала, подлежащего усвоению, а предоставлением систем поиска и освоения (постижения) нового знания; доступность

базируется на организации познавательной деятельности, сообразной зоне ближайшего развития ребенка.

- принцип сознательности и активности, предполагающий определение и отражение условий, способствующих формированию активного отношения обучающихся к поставленным учебным задачам, в т.ч. возможность постановки собственных задач, выход за рамки алгоритма и «учебной заданности».

- принцип связи теории и практики, рассматривающий практику как форму применения теории, а практическую применимость — не только как критерий обученности, но и как инструмент обучения.

Программа ВУД реализуется в формах: практические занятия, совместная деятельность, соревнования

## **1 класс:**

### **Раздел «Быстрее ветра» (8 ч):**

1. Кто быстрее, человек или животное. – 2 часа
2. «Черепаший» забег – 1 час
3. «Тараканьи» бега – 1 час
4. Гонки на «лошадях» - 1 час
5. «Большие гонки» - 3 часа

### **Раздел «Народная игра» (8 ч):**

1. Давным – давно – 2 часа
2. Народная игра –лапта – 6 часов

### **Раздел «Снежные гонки» (9 ч):**

1. Известный лыжник – 2 часа
2. Бобслей – 3 часа
3. Биатлон – 4 часа

### **Раздел «Ловкие ребята» (8ч):**

1. «Воздушные» спортсмены – 2 часа
2. Батут – 2 часа
3. «Самый ловкий» - 4 часа

## **2 класс:**

### **Раздел «Быстрее ветра» (8 ч):**

1. История древней Олимпии – 2 часа
2. Один стадиий – 2 часа
3. «Олимпийские состязания» - 2 часа
4. «Олимпийские состязания» Пентатлон – 2 часа

### **Раздел «Народная игра» (8 ч):**

1. Лапта, мяч и бита – 2 часа
2. Народная игра –лапта. Удар по мячу. – 2 часа
3. Народная игра –лапта. Ловля мяча. – 2 часа
4. Народная игра –лапта. Бег с мячом – 1 час
5. Народная игра – лапта – 1 час

### **Раздел «Снежные гонки» (10 ч):**

1. Лыжи, как коньки – 2 часа
2. «Дерево», как вид подъема – 3 часа
3. Лыжный слалом – 5 часов

### **Раздел «Ловкие ребята» (8ч):**

1. Биография земляка Антона Голоцуцкова – 2 часа
2. «Возьми новую высоту» - 3 часа

3. «Гибкий чемпион» - 3 часа

### **3 класс:**

#### **Раздел «Быстрее ветра»(8 ч):**

1. Мчимся к финишу – 2 часа
- 2.«Стань как гепард» - 2 часа
3. «Пересеки финишную ленту» - 3 часа
4. Резерв: «Пересеки финишную ленту» - 1 час

#### **Раздел «Народная игра» (8 ч):**

1. Ударь по мячу – 2 часа
2. Народная игра –лапта – 6 часов

#### **Раздел «Снежные гонки» (10ч):**

1. Будь, как Александр Легков – 2 часа
2. «Чемпионский спуск» - 3 часа
3. «Преодолей препятствие» - 5 часов

#### **Раздел «Ловкие ребята»(8 ч):**

1. Стань, как Алия Мустафина – 2 часа
2. «Оседлай козла» - 2 часа
3. «Прыгни через себя» - 4 часа

### **4 класс:**

#### **Раздел «Быстрее ветра» (8 ч):**

1. Биография Усейн Болта – 2 часа
2. «Предсезонка» - 3 часа
3. Кросс «Нации» - 2 часа
4. Резерв: «Большие гонки» - 1 час

#### **Раздел «Народная игра» (8 ч):**

1. Чемпионы прошлого – 2 часа
2. Народная игра – Лапта – 6 часов

#### **Раздел «Снежные гонки» (10ч):**

1. Сборная России – 2 часа
2. «На виражах» - 4 часа
3. Лыжня России – 4 часа

#### **Раздел «Ловкие ребята» (8 ч):**

1. Биография Алексея Немова – 2 часа
2. Тренировка с «чемпионом» - 2 часа
3. «Финальный этап» - 4 часа

### **Прогнозируемые результаты освоения рабочей программы по курсу**

Характеристика основных результатов, на которые ориентирована программа.

#### ***Первый уровень результатов***

Приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Достигается во **взаимодействии с учителем** как значимым носителем положительного социального знания и повседневного опыта

#### ***Второй уровень результатов***

Получение школьником опыта переживания позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальным реальностям в целом

Достигается во **взаимодействии школьников между собой** на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной просоциальной среде, где он подтверждает практически приобретенные социальные знания, начинает их ценить (или отвергать)

### **Третий уровень результатов**

Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, где не обязательно положительный

Достигается во *взаимодействии школьника с социальными субъектами*, в открытой общественной среде

Виды	Уровни воспитательных результатов		
	I	II	III
	<i>Приобретение школьником новых социальных знаний</i>	<i>Развитие позитивных отношений школьника к базовым общественным ценностям</i>	<i>Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия</i>
	<i>Формы достижения воспитательных результатов</i>		
<b>спортивно-оздоровительное</b>	- беседы о ЗОЖ; - оздоровительные процедуры; - физкультурные и спортивные занятия; - спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.). организуемые педагогом.	- соревнования; - эстафеты; - мастер классы, совместно организуемые школьниками и педагогом;	- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников. - спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в окружающем школу социуме.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты:**

- становление ценностного отношения к своей Родине – России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений;
- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям;
- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих вред природе.

#### **Метапредметные результаты**

*базовые логические действия:*

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

*базовые исследовательские действия:*

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

*работа с информацией:*

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, - родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в интернете;
- анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

*Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:*

*общение:*

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументировано высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

*совместная деятельность:*

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

*Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:*

*самоорганизация:*

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;

*самоконтроль:*

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

## **Предметные результаты**

1) сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);

2) умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

3) умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;

4) овладение жизненно важными навыками плавания (при наличии в Организации материально-технической базы - бассейна) и гимнастики;

5) умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;

6) умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

## **Тематическое планирование**

**1 класс:**

<b>№</b>	<b>Темы раздела</b>	<b>Формы проведения занятия</b>	<b>Виды деятельности учащихся</b>	<b>ЭОР</b>

1	<p><b>Раздел «Быстрее ветра» (8 ч):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кто быстрее, человек или животное. – 2 часа</li> <li>2. «Черепаший» забег – 1 час</li> <li>3. «Тараканьи» бега – 1 час</li> <li>4. Гонки на «лошадях» - 1 час</li> <li>5. «Большие гонки» - 3 часа</li> </ol>	Соревнование	<p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>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.</p>	<a href="https://clck.ru/32466Z">https://clck.ru/32466Z</a>
	<p><b>Раздел «Народная игра» (8 ч):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Давным – давно – 2 часа</li> <li>2. Народная игра – лапта – 6 часов</li> </ol>	<p>Беседа</p> <p>Практическое занятие</p>	<p>Изучение правил игры лапта. Отработка игровых навыков (накидка мяча, замах битой, передвижение в игровом поле.)</p>	<a href="https://clck.ru/32465G">https://clck.ru/32465G</a>
	<p><b>Раздел «Снежные гонки» (9 ч):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Известный лыжник – 2 часа</li> <li>2. Бобслей – 3 часа</li> <li>3. Биатлон – 4 часа</li> </ol>	Обсуждение Соревнование	<p>Ознакомить с требованиями правил безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор снаряжения. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах до 3 км. Подъемы и спуски под уклон.</p>	
	<p><b>Раздел «Ловкие ребята» (8ч):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Воздушные» спортсмены – 2 часа</li> <li>2. Батут – 2 часа</li> </ol>	Соревнование	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения опорного прыжка, кувырков, выполняют</p>	<a href="https://clck.ru/32465G">https://clck.ru/32465G</a>

	3. «Самый ловкий» - 4 часа		<p>её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение гимнастических упражнений.</p> <p>Применяют гимнастические упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения гимнастических упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	
--	----------------------------	--	---	--

**2 класс:**

№	Темы раздела	Формы проведения занятий	Виды деятельности учащихся	ЭОР
	<p><b>Раздел «Быстрее ветра» (8 ч):</b></p> <p>1. История древней Олимпии – 2 часа</p> <p>2. Один стадий – 2 часа</p> <p>3. «Олимпийские состязания» - 2 часа</p> <p>4. «Олимпийские состязания» Пентатлон – 2 часа</p>	<p>Беседа</p> <p>Обсуждение</p> <p>Соревнование</p>	<p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>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</p>	<p><a href="https://clck.ru/32465G">https://clck.ru/32465G</a></p>

			правила безопасности.	
	<p><b>Раздел «Народная игра» (8 ч):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лапта, мяч и бита – 2 часа</li> <li>2. Народная игра –лапта. Удар по мячу. – 2 часа</li> <li>3. Народная игра –лапта. Ловля мяча. – 2 часа</li> <li>4. Народная игра –лапта. Бег с мячом – 1 час</li> <li>5. Народная игра – лапта – 1 час</li> </ol>	<p>Беседа</p> <p>Соревнование</p>	<p>Изучение правил игры лапта. Отработка игровых навыков(накидка мяча, замах битой, передвижение в игровом поле.)</p>	<p><a href="https://clck.ru/32466Z">https://clck.ru/32466Z</a></p>
	<p><b>Раздел «Снежные гонки» (10 ч):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лыжи, как коньки – 2 часа</li> <li>2. «Дерево», как вид подъема – 3 часа</li> <li>3. Лыжный слалом – 5 часов</li> </ol>	<p>Беседа</p> <p>Практическое занятие</p>	<p>Ознакомить с требованиями правил безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор снаряжения. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах до 3 км. Подъемы и спуски под уклон.</p>	
	<p><b>Раздел «Ловкие ребята» (8ч):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Биография земляка Антона Голоцуцкова – 2 часа</li> <li>2. «Возьми новую высоту» - 3 часа</li> </ol>	<p>Беседа</p> <p>Обсуждение</p> <p>Соревнование</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения опорного прыжка, кувырков, выполняют её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p><a href="https://clck.ru/32465G">https://clck.ru/32465G</a></p>

3.	«Гибкий чемпион» - 3 часа		<p>Демонстрируют вариативное выполнение гимнастических упражнений.</p> <p>Применяют гимнастические упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения гимнастических упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	
----	---------------------------	--	--	--

**3 класс:**

№	Темы раздела	Формы проведения занятий	Виды деятельности учащихся	ЭОР
	<p><b>Раздел «Быстрее ветра»(8 ч):</b></p> <p>1. Мчимся к финишу – 2 часа</p> <p>2. «Стань как гепард» - 2 часа</p> <p>3. «Пересеки финишную ленту» - 3 часа</p> <p>4. Резерв: «Пересеки финишную ленту» - 1 час</p>	<p>Беседа</p> <p>Соревнование</p>	<p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><a href="https://clck.ru/32465G">https://clck.ru/32465G</a></p>
	<p><b>Раздел «Народная игра» (8 ч):</b></p>	<p>Соревнование</p>	<p>Изучение правил игры лапта. Отработка игровых навыков(накидка мяча, замах битой,</p>	

	1. Ударь по мячу – 2 часа 2. Народная игра – лапта – 6 часов		передвижение в игровом поле.)	
	<b>Раздел «Снежные гонки» (10ч):</b> 1. Будь, как Александр Легков – 2 часа 2. «Чемпионский спуск» - 3 часа 3. «Преодолей препятствие» - 5 часов	Беседа  Обсуждение  Соревнование	Ознакомить с требованиями правил безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор снаряжения. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах до 3 км. Подъемы и спуски под уклон.	<a href="https://clck.ru/32466Z">https://clck.ru/32466Z</a>
	<b>Раздел «Ловкие ребята»(8 ч):</b> 1. Стань, как Алия Мустафина – 2 часа 2. «Оседлай козла» - 2 часа 3. «Прыгни через себя» - 4 часа	Беседа  Соревнование	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения опорного прыжка, кувырков, выполняют её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение гимнастических упражнений. Применяют гимнастические упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения гимнастических упражнений, соблюдают правила безопасности.	<a href="https://clck.ru/32465G">https://clck.ru/32465G</a>

**4 класс:**

№	Темы раздела	Формы проведения занятий	Виды деятельности учащихся	ЭОР
---	--------------	--------------------------	----------------------------	-----

<p><b>Раздел «Быстрее ветра» (8 ч):</b></p> <p>1. Биография Усейн Болта – 2 часа</p> <p>2. «Предсезонка» - 3 часа</p> <p>3. Кросс «Нации» - 2 часа</p> <p>4. Резерв: «Большие гонки» - 1 час</p>	<p>Беседа</p> <p>Обсуждение</p> <p>Соревнование</p>	<p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>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.</p>	<p><a href="https://clck.ru/32465G">https://clck.ru/32465G</a></p>
<p><b>Раздел «Народная игра» (8 ч):</b></p> <p>1. Чемпионы прошлого – 2 часа</p> <p>2. Народная игра – Лапта – 6 часов</p>	<p>Беседа</p> <p>Практическое занятие</p>	<p>Изучение правил игры лапта. Отработка игровых навыков(накидка мяча, замах битой, передвижение в игровом поле.)</p>	<p><a href="https://clck.ru/32466Z">https://clck.ru/32466Z</a></p>
<p><b>Раздел «Снежные гонки» (10ч):</b></p> <p>1. Сборная России – 2 часа</p> <p>2. «На виражах» - 4 часа</p> <p>3. Лыжня России – 4 часа</p>	<p>Беседа</p> <p>Соревнование</p>	<p>Ознакомить с требованиями правил безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор снаряжения. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах до 3 км. Подъемы и спуски под уклон.</p>	<p><a href="https://clck.ru/32465G">https://clck.ru/32465G</a></p>
<p><b>Раздел «Ловкие ребята» (8 ч):</b></p> <p>1. Биография Алексея Немова – 2 часа</p> <p>2. Тренировка с «чемпионом» - 2</p>	<p>Беседа</p> <p>Обсуждение</p> <p>Соревнование</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения опорного прыжка, кувырков, выполняют её самостоятельно, выявляют</p>	<p><a href="https://clck.ru/32465G">https://clck.ru/32465G</a></p>

	<p>часа 3. «Финальный этап» - 4 часа</p>		<p>и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение гимнастических упражнений. Применяют гимнастические упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения гимнастических упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	
--	--	--	--	--

Приложение 1

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОСНАЩЕНИЯ**

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
<b>4.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
<b>5.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Переключатель гимнастический (пристеночный)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (переключатель, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К

5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	
5.19.	Рулетка измерительная	К
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21.	Льжи детские (с креплениями и палками)	П
5.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сетка волейбольная	Д
5.25.	Аптечка	Д