# Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 24 п. Сосновка

Принято с пролонгацией: Педагогическим советом	УТВЕРЖДЕНО Директор МАОУ СОШ № 24
Протокол № <u>1</u>	О.А.Глухова
от « <u>28</u> » <u>августа 2020 г</u> .	Приказ <u>от 31.08.2020 г. № 174-д</u>

Основная образовательная программа начального общего образования

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

# «Общая физическая подготовка»

1- 4 классы

ГО Карпинск 2020 г.

Программа внеурочной деятельности в рамках ФГОС (секция ОФП), разработана на основе примерной программы внеурочной деятельности, рабочей программы В. И. Лях, М, Просвещение 2011 Физическая культура 1-4 класс. Настоящая программа соответствует возрасту учащихся 1-4 класса и рассчитана на обучающихся, имеющих спортивные успехи в подвижных играх, состязаниях и соревнованиях. Направленность программы: спортивно-оздоровительная.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся. У младших школьников основным видом деятельности становиться умственный труд, требующий постоянной концентрации, внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

**Цель** воспитательной работы — создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализация и адаптация в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной деятельности. В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП), поэтому программа разработана по этому направлению . Это образовательная программа, ориентирована на достижение результатов определенного уровня:

- 1 2класс І уровень;
- 3 4 класс ІІ уровень;

Программа рассчитана на 2 года обучения, всего - 68 часов, по 34 ч. в год.

#### Цель:

Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитий интереса и творческой самостоятельности

#### Задачи:

Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма

Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта

Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роль в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности

Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга

Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

#### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Легкая атлетика**. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча, физические качества, круговая тренировка, преодоление препятствий, эстафетный бег.

**Подвижные игры**. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка, Вышибалы, Красный - Белый, Борьба за мяч, Антивышибалы, Забросай противника мячами, Ловишка с мячом, Ловишка (пятнашки), эстафеты.

**Гимнастика с основами акробатики**. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

**Футбол.** Основные правила игры, передвижение, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, мини - футбол.

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на занятиях. Как передвигаются животные. Как передвигается человек, что такое физические качества, что такое частота сердечных сокращений, первая помощь при травмах, дневник самоконтроля, правило поведения на занятиях ОФП по разделам программы

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности. Самостоятельные занятия. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Составление режима дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование**. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

По окончании курса ОФП - должны быть достигнуты определенные результаты.

#### Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

По окончании курса ОФП учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

#### Программа предусматривает достижение 3 уровней результатов

Предполагает приобретение	Предполагает позитивное	Предполагает на основе
новых знаний уже, тогда,	отношение детей к	формированья интересов к
когда только начинают	базовым ценностям	определенным видам
основывать спортивно-	общества, в частности к	двигательной активности у

оздоровительную деятельность: - правила поведения на пФО хвиткнає - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня - общие представления о физической культуре, о её значении в жизни человека, о её роли в укреплении здоровья, физическом развитие и физической подготовленности учащегося - сформированности двигательных навыков и умений у младших школьников Развивая такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость у школьников: определяется уровень физической подготовленности учащихся для 1-го класса (см. таблицу 1) Результат выражается в понимании детьми сути занятий ОФП, умении поэтапно решать задачи

формированию жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни. Результат проявляется к приобщению школьниками самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формированию универсальных двигательных действий, умение составить простейшие комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, умение самостоятельно подбирать игры и проводить их с товарищами и свободное время. Оценка уровня физической подготовленности для 2-3 классов определяется по таблице №2

школьников и выявляется предрасположенность к тем или иным видам спорта (самостоятельный выбор) участие в соревнованиях, как внутришкольных так и городских по общефизической подготовке. Оценка уровня физической подготовленности для 4 класса (см. таблицу 3)

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(34 часа, 1 час в неделю)

№	TEMA	ЧАСЫ
1	Легкоатлетические упражнения	20ч
2	Подвижные игры	14ч.
3	Гимнастика	6ч.
4	Лыжная подготовка	14ч.
5	Кроссовая подготовка	6ч
6	Футбол	8ч
7	Теория, тесты; входные, итоговые работы	В процессе
		занятий
Всего часов 68ч.		68ч.

№	Тема	Основные виды	Планируемые
п/п		внеурочной деятельности	образовательные
		учащихся	результаты (УУД)
		Легкая атлетика 5 часов	
1	Путешествие в страну "Королевы спорта". Правила поведения в спортивном зале. Входная работа.	Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями. Беговая разминка, комплекс ОРУ. Подвижная игра «Салки», характеристика	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к
2	Беговая дорожка. Тестирование.	физических качеств. Беговая разминка, комплекс физических упражнений для коррекции осанки подвижная игра "бегуны и прыгуны". Тест	преодолению трудностей, к мобилизации своих личностных и физических ресурсов.  Коммуникативная: умеют поддерживать друг друга в игре
3	Физические качества. Тестирование.	Ходьба и бег с заданием, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации, подвижная игра "красный-белый". Тест	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.
4	Круговая тренировка. Тестирование	Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, направления движения, развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям), подвижная игра "вышибалы". Тест	Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения броска мяча и прыжков в длину с места.
5	Эстафетный бег. Тестирование.	Разминка в движении, комплекс ОРУ на развитие физических качеств техника приема и передачи эстафетной палочки, эстафета	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения броска мяча и прыжков в длину с места.
		Футбол – 4 часа	
6	Путешествие в страну игр	Правила поведения на занятиях по футболу. Разминка в движении,	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный

		техника передвижения, техника владения мячом (ловля - передача). Подвижная игра «Ловишка с мячом». Правила игры в футбол.	опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей.
7	Техника владения мячом.	Разминка с различным ритмом и темпом выполнения беговых упражнений, комплекс упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра "забросай противника мячами". Правила игры в футбол.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
8	Техника владения мячом.	Разминка, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, игра «мини – футбол».	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей
9	Техника владения мячом.	Разминка, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, игра «мини – футбол».	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к пре-

			одолению трудностей	
	Подвижные игры 4 часа			
10	Путешествие в страну игр	Разминка в движении, техника владения мячом (ловля - передача). Подвижная игра "Ловишка с мячом баскетбольным".	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Ценностно-смысловая: проявляютготовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	
11	Подвижная игра «Забросай противника мячами»	Разминка с различным ритмом и темпом выполнения беговых упражнений, комплекс упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра "забросай противника мячами" подвижная игра.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	
12	Подвижная игра «Антивышибалы».	Разминка со стихотворным сопровождением и в движении; упражнения с волейбольным мячом, подвижная игра "Вышибалы"	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические	

			ресурсы
13	Подвижные игры.	Разминка в движении,	Здоровьесберегающая:
	1	проведение двух, трех игр по	умеют использовать
		желанию учеников	двигательный опыт в
			организации активного
			отдыха и досуга.
			Коммуникативная:
			владеют способами
			взаимодействия с
			окружающими людьми,
			приемами действий в
			ситуациях общения
			Ценностно-смысловая:
			проявляют готовность к пре-
			одолению трудностей,
			умение мобилизовать свои
			личностные и физические
			ресурсы
		Гимнастика Зчаса	ресурсы
14	В гостях у	Строевые упражнения:	Здоровьесберегающая:
	акробата, строевые	повороты	умеют использовать
	упражнения	на месте, размыкание в	двигательный
	7 1	шеренге,	опыт в организации
		ходьба змейкой и по кругу,	активного отдыха и досуга.
		бег с заданием, комплекс на	Ценностно-смысловая:
		развитие гибкости;	проявляют готовность к пре-
		группировка из поло-	одолению трудностей,
		жения лежа; перекаты вперед	умение мобилизовать свои
		и	личностные и
		назад, "складочка",	физические ресурсы.
		"березка"; подвижная игра	Коммуникативная:
		«Салки»	владеют способами
15	Акробатика.	Разминка в движении,	взаимодействия с
	Кувырок вперед и	растяжки на матах; перекаты	окружающими людьми
	назад.	вперед и назад в	
	пазад.	группировке; кувырок	
		вперед и назад с места, с трех	
		шагов. Подвижная игра	
		«Пятнашки»	
16	Акробатика.	Различные перестроения,	
	Упражнения в	ходьба и бег с заданием,	
	группировке.	упражнения для развития	
	TPJIIIIIPOBRC.	гибкости, перекаты вперед и	
		назад в группировке;	
		кувырок вперед и назад, с	
		места, с трех шагов,	
		"складочка", "березка"	
		Подвижная игра «Красный	
		подвижная игра «красный белый»	
	<u> </u>	Лыжная подготовка 7 часов	
17	Зимние "Старты	Организующие команды	Здоровьесберегающая:
11	Надежд"	«Лыжи	знают правила безопасности
<u> </u>	11m/4vm/4	Q	

	П.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	Transport of the second of the	
	Передвижение на	на плечо!», «Лыжи к ноге!»,	при
	лыжах в	«На	нахождении на улице при
	медленном темпе.	лыжи становись!»;	низкой температуре
18	Катание с горы.	ступающий и скользящий	Ценностно-смысловая:
		шаг на лыжах. Передвижение	проявляют готовность к пре-
		на лыжах в медленном	одолению трудностей
		темпе. Катание с горы.	
19	Повороты на	Организующие команды:	Здоровьесберегающая:
	лыжах.	«Лыжи	знают правила безопасности
		на плечо!», «Лыжи к ноге!»,	при
		«На	нахождении на улице при
		лыжи становись!»;	низкой температуре.
		ступающий и скользящий	Ценностно-смысловая:
		шаг на лыжах;	проявляют готовность к пре-
		поворот переступанием лыж	одолению трудностей,
		вокруг пяток.	умение мобилизовать свои
		Прохождение дистанции,	1 -
		_	личностные и физические
20	Поже	катание с горы.	ресурсы
20	Подъем	Организующие команды:	Коммуникативная:
	«полуелочкой»,	«Лыжи	владеют способами
	спуск на лыжах.	на плечо!», «Лыжи к ноге!»,	взаимодействия с
		«Ha	окружающими людьми
		лыжи становись!»;	
		скользящий-	
		шаг на лыжах;	
		поворот переступанием.	
		Прохождение дистанции	
		подъем «полуелочкой»,	
		спуск на лыжах Катание с	
		горы.	
21	Торможение	Организующие команды:	Здоровьесберегающая:
	«плугом»	«Лыжи	знают правила безопасности
22	Передвижение на	под руку!», «На лыжи	при
	лыжах с палками в	становись!»; торможение	нахождении на улице при
	быстром темпе.	палками и падением	низкой температуре.
23	Катание с горы.	на лыжах; спуск в основной	Коммуникативная:
23	Катание с торы.	стойке. Торможение	владеют способами
		«плугом». Повороты	
		1 *	взаимодействия с
		переступанием.	окружающими
		Передвижение на лыжах с	людьми.
		палками в быстром темпе,	Ценностно-смысловая:
		катание с горы.	проявляют готовность к пре-
			одолению трудностей
	Т	Подвижные игры Зчаса	I
24	Подвижная игра	Строевые команды:	Здоровьесберегающая:
	«Точно в цель»	повороты, перестроения в	умеют использовать
		одну	двигательный
		и две шеренги; разминка	опыт в организации
		под	активного отдыха и досуга.
		стихотворное	Коммуникативная:
		сопровождение;	владеют способами
		подвижная игра «Точно в	взаимодействия с
	ı	1 ADILLIAM III PA WIO IIIO B	

		цель»	окружающими
25	Подвижная игра	Строевые команды.	людьми.
	«Охотники и	Разминка с упражнением на	Ценностно-смысловая:
	зайцы»	внимание. Подвижная игра	проявляют готовность к пре-
		«Охотники и зайцы»	одолению трудностей
26	Подвижная игра	Разминка, направленная на	13.
	«Кто быстрее	развитие координации	
	схватит»	движений,	
		подвижные игры: «Кто	
		быстрее схватит», «Ловишка	
		с мячом и защитниками»,	
		«Салки с мячом»	
		Легкая атлетика 8 часов	
27	Прыжки в высоту с	Бег врассыпную, ОРУ на	Здоровьесберегающая:
	разбега.	осанку; упражнения на	умеют использовать
		развитие прыгучести;	двигательный
		прыжки в высоту с разбега;	опыт в организации
		подвижная игра	активного отдыха и досуга.
		«Вышибалы»; упражнение на	Коммуникативная:
		внимание и равновесие	владеют способами
28	Прыжки в длину с	Бег врассыпную, упражнения	взаимодействия с
	места.	на развитие прыгучести;	окружающими
		прыжки в длину с места;	людьми.
		подвижная игра «Охотник и	Ценностно-смысловая:
		зайцы»; упражнение на	проявляют готовность к пре-
		внимание и равновесие. Тест	одолению трудностей
29	Бросок большого	Бег с перепрыгиванием через	Здоровьесберегающая:
	мяча на дальность.	препятствия; разминка,	умеют использовать
		направ	двигательный
		ленная на развитие	опыт в организации
		координа-	активного отдыха и досуга.
		ции движений; бросок	Коммуникативная:
		большого мяча на дальность;	владеют способами
		подвижная игра	взаимодействия с
		«Попрыгунчики –	окружающими
		воробышки»; упражнение	людьми.
		на внимание. Тест	Ценностно-смысловая:
30	Метание малого	Бег с перепрыгиванием через	проявляют готовность к пре-
	мяча в	препятствия; разминка,	одолению трудностей,
	горизонтальную	направленная на развитие	умение мобилизовать свои
	цель.	координации	личностные и физические
		движений; метание малого	ресурсы
		мяча в горизонтальную цель	
		; подвижная игра	
		«Попрыгунчики	
		-воробышки»; упражнение	
21	<b>A</b>	на внимание. Тест.	n
31	Физические	Ходьба и бег с заданием,	Здоровьесберегающая:
	качества.	упражнения на развитие	умеют использовать
		прыгучести, ловкости и	двигательный
		координации, подвижная	опыт в организации

		игра "красный-белый"	активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
32	<b>Круговая</b> тренировка.	Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, направления движения, развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям), подвижная игра "вышибалы".	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
33	Эстафетный бег	Разминка в движении, комплекс ОРУ на развитие физических качеств техника приема и передачи эстафетной палочки, эстафета	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
34	Эстафетный бег	Разминка в движении, комплекс ОРУ на развитие физических качеств техника приема и передачи эстафетной палочки, эстафета	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с

Г			
			окружающими
			людьми.
			Ценностно-смысловая:
			проявляют готовность к пре-
			одолению трудностей,
			умение мобилизовать свои
			личностные и физические
			ресурсы
		2 год обучения	
$N_{2}$	Тема	Основные виды	Планируемые
$\Pi/\Pi$		внеурочной деятельности	образовательные
		учащихся	результаты (УУД)
		Легкая атлетика 5 часов	
1	Полоса	Бег и ходьба с заданием,	Здоровьесберегающая:
	препятствий.	полоса препятствий,	умеют использовать
	Тестирование.	подвижная игра	двигательный
		"антивышибалы"	опыт в организации
			активного отдыха и досуга.
			Ценностно-смысловая:
			проявляют готовность к пре-
			одолению трудностей.
			Коммуникативная:
			умеют оказывать помощь
			друг другу, не отвлекая от
			тех-
			нического выполнения
			броска мяча и прыжков в
			длину с места.
2	Физические	Ходьба и бег с заданием,	Здоровьесберегающая:
_	качества.	упражнения на развитие	умеют использовать
	ка поства.	прыгучести, ловкости и	двигательный
		координации, подвижная	опыт в организации
		игра "красный-белый".	<u> </u>
3	Knyropag	Ходьба и бег с изменением,	активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая:
J	Круговая		· ·
	тренировка.	комплекс ОРУ, направления	проявляют готовность к пре-
		движения, развитие	одолению трудностей.
		скоростно-силовых качеств	Коммуникативная:
		(работа по станциям),	умеют оказывать помощь
		подвижная игра	друг другу, не отвлекая от
		"вышибалы".	Tex-
			нического выполнения
			броска мяча и прыжков в
			длину с места.
4	Эстафетный бег.	Разминка в движении,	Здоровьесберегающая:
		комплекс ОРУ на развитие	умеют использовать
		физических качеств техника	двигательный
		приема и передачи	опыт в организации
		эстафетной палочки,	активного отдыха и досуга.
		эстафета	Ценностно-смысловая:
		1	проявляют готовность к пре-
			одолению трудностей.
			одолению грудностей.

5	Полоса	Бег и ходьба с заданием,	Коммуникативная: умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от тех-нического выполнения броска мяча и прыжков в длину с места.  Здоровьесберегающая:
	препятствий.	полоса препятствий, подвижная игра "антивышибалы".	умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения броска мяча и прыжков в длину с места.
		Футбол — 4часа	
6	Техника владения	Разминка, удар внутренней	Здоровьесберегающая:
	мячом.	стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка мяча внутренней стороной стопы, игра «мини – футбол».	умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей
7	Техника владения мячом.	Разминка, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка мяча внутренней стороной стопы, игра «мини – футбол».	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей
8	Ведение мяча	Разминка, удар внутренней	Здоровьесберегающая:

		atananaŭ atanu aatanana	VACOUT HOHOUL DODOTE
		стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой,	умеют использовать двигательный опыт в
		остановка мяча внутренней	организации активного
		стороной стопы, ведение	отдыха и досуга.
		мяча, игра «мини – футбол».	Коммуникативная:
		мяча, игра «мини – футоол».	владеют способами
			взаимодействия с
			окружающими людьми,
			приемами действий в
			ситуациях общения.
			Ценностно-смысловая:
			· ·
			проявляют готовность к пре-
9	Прукусторозуцаа	Donayura HDVW aTanayura	одолению трудностей
9	Двухсторонняя	Разминка, двухсторонняя игра в футбол (проверка	Здоровьесберегающая:
	игра.	1 10 \ 1	умеют использовать
		своих навыков через игру).	двигательный опыт в
			организации активного
			отдыха и досуга.
			Коммуникативная:
			владеют способами
			взаимодействия с
			окружающими людьми,
			приемами действий в
			ситуациях общения.
			Ценностно-смысловая:
			проявляют готовность к преодолению трудностей
		Понримен на мери и 4 масор	одолению трудностеи
10	Подвижные игры	Подвижные игры 4 часов Разминка в движении,	Здоровьесберегающая:
10	«к своим	правила игры, проведение	умеют использовать
	флажкам», «два	игр.	двигательный опыт в
	мороза».	mp.	организации активного
	морозил.		отдыха и досуга.
			Коммуникативная:
			владеют способами
			взаимодействия с
			окружающими людьми,
			приемами действий в
			ситуациях общения
			Ценностно-смысловая:
			проявляют готовность к пре-
			одолению трудностей,
			умение мобилизовать свои
			личностные и физические
			ресурсы
11	Подвижные игры	Разминка Правила игры,	Здоровьесберегающая:
	«пятнашки», «мы	подвижные игры	умеют использовать
	веселые ребята».	«пятнашки», «мы веселые	двигательный опыт в
	220001210 poonium.	ребята».	организации активного
		F-onia	отдыха и досуга.
			Коммуникативная:
			владеют способами
	Ī	ĺ	briagetor enocoountil

			взаимодействия с
			окружающими людьми,
			приемами действий в
			ситуациях общения
			Ценностно-смысловая:
			проявляютготовность к пре-
			одолению трудностей,
			умение мобилизовать свои
			=
			личностные и физические
12	Подвижные игры	Разминка. Правил игры	ресурсы Здоровьесберегающая:
12	«Перебежки с	подвижных игр: «Перебежки	умеют использовать
	построениями»,	с построениями», «точный	двигательный опыт в
	построениями», «точный расчет»	_	1 1 1
	«точный расчет»	расчет»	организации активного
			отдыха и досуга.
			Коммуникативная:
			владеют способами
			взаимодействия с
			окружающими людьми,
			приемами действий в
			ситуациях общения
			Ценностно-смысловая:
			проявляютготовность к пре-
			одолению трудностей,
			умение мобилизовать свои
			личностные и физические
12	17	D	ресурсы
13	Подвижные игры.	Разминка в движении,	Здоровьесберегающая:
		проведение двух, трех игр по	умеют использовать двигательный опыт в
		желанию учеников	
			организации активного
			отдыха и досуга.
			Коммуникативная:
			владеют способами
			взаимодействия с
			окружающими людьми,
			приемами действий в
			ситуациях общения
			Ценностно-смысловая:
			проявляют готовность к пре-
			одолению трудностей,
			умение мобилизовать свои
			личностные и физические
		F	ресурсы
14	Διτροδοπιμέο	Перестроние уон ба и баг с	Zuononi osconorsiowesi
14	Акробатика.	Перестроение, ходьба и бег с	Здоровьесберегающая:
		заданием, комплекс для	умеют использовать
		развития гибкости,	двигательный
	İ.	комбинация из	опыт в организации
			<u> </u>
		акробатических элементов,	активного отдыха и досуга.
		акробатических элементов, подвижная игра "красный - белый"	<u> </u>

15	Акробатика.	Перестроение, ходьба и бег с заданием, комплекс для развития гибкости, комбинация из акробатических элементов, подвижная игра "красный - белый"	взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. <b>Ценностно-смысловая:</b> проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
16	Прыжки со скакалкой.	Беговая разминка, комплекс ОРУ со скакалкой, полоса препятствий на гимнастических снарядах, игровые упражнения на гимнастических скамейках; прыжки со скакалкой; подвижная игра «Охотник и зайцы»	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
		Лыжная подготовка 7 часов	71
17	Подъем «полуелочкой», спуск на лыжах.	Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; скользящий-шаг на лыжах; поворот переступанием. Прохождение дистанции подъем «полуелочкой», спуск на лыжах Катание с горы.	Здоровьесберегающая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми
18	Торможение «плугом»	Организующие команды: «Лыжи	Здоровьесберегающая: знают правила безопасности
19	Торможение «плугом»	под руку!», «На лыжи становись!»; торможение	при нахождении на улице при
20	Повороты переступанием.	палками и падением на лыжах; спуск в основной	низкой температуре. Коммуникативная:
21	Повороты переступанием.	стойке. Торможение «плугом». Повороты	владеют способами взаимодействия с

22	Передвижение на	переступанием.	окружающими
22	лыжах с палками в	Передвижение на лыжах с	окружающими людьми.
	быстром темпе.	палками в быстром темпе,	людыми. Ценностно-смысловая:
23	Передвижение на	катание с горы.	проявляют готовность к пре-
23	лыжах с палками в	катание с торы.	одолению трудностей
	быстром темпе.		одолению трудностей
	оыстром темпе.	Подвижные игры Зчаса	
24	Подвижная игра	Разминка, направленная на	Здоровьесберегающая:
21	«Ловишка с мячом	развитие координации	умеют использовать
	и защитниками»,	движений,	двигательный
	"салки"	подвижные игры: «Кто	опыт в организации
	CUSINI	быстрее схватит», «Ловишка	активного отдыха и досуга.
		с мячом и защитниками»,	Коммуникативная:
		«Салки с мячом»	владеют способами
25	Подвижная игра	Разминка направленная на	взаимодействия с
23	«салки с домиком»,	развитие быстроты, правила	окружающими
	«успей встать в	игры, подвижный игры	людьми.
	пару»	«салки с домиком», «успей	Ценностно-смысловая:
	11mpj //	встать в пару»	проявляют готовность к пре-
26	Подвижные игры	Разминка, проведение 2-3 игр	одолению трудностей
20	подвижные игры	по желанию учеников,	одолоние грудисотон
		подведение итогов.	
		Легкая атлетика 8часов	<u> </u>
27	Эстафетный бег	Бег по пересеченной	Здоровьесберегающая:
	1	местности (5 мин), сдача	умеют использовать
		теста.	двигательный
			опыт в организации
			активного отдыха и досуга.
			Коммуникативная:
			владеют способами
			взаимодействия с
			окружающими
			людьми.
			Ценностно-смысловая:
			проявляют готовность к пре-
			одолению трудностей,
			умение мобилизовать свои
			личностные и физические
			ресурсы
28	Эстафетный бег	Бег по пересеченной	Здоровьесберегающая:
		местности (5 мин), сдача	умеют использовать
		теста.	двигательный
			опыт в организации
			активного отдыха и досуга.
			Коммуникативная:
			владеют способами
			взаимодействия с
			окружающими
			людьми.
			Ценностно-смысловая:
			проявляют готовность к пре-

29	Эстафетный бег	Разминка в лвижении	одолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
29	Эстафетный бег	Разминка в движении, комплекс ОРУ на развитие физических качеств техника приема и передачи эстафетной палочки, эстафета	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
30	Кроссовая подготовка. Тест.	Бег по пересеченной местности (5 мин), сдача теста.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы

31	Кроссовая подготовка. Тест.	Бег по пересеченной местности (5 мин), сдача теста.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
32	Кроссовая подготовка. Тест.	Бег по пересеченной местности (5 мин), сдача теста.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
33	Кроссовая подготовка. Тест.	Бег по пересеченной местности (5 мин), сдача теста.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
33	Кроссовая подготовка. Тест.	Бег по пересеченной местности (5 мин), сдача теста.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации

34	Веселые старты	Проверка своих навыков через соревнования	активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.
			опыт в организации активного отдыха и досуга. <b>Коммуникативная:</b> владеют способами
			людьми. Ценностно-смысловая:
			проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы

# ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

### СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788 Владелец Глухова Ольга Анатольевна

Действителен С 16.03.2021 по 16.03.2022