

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 становится 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 - I уровень;

3 - 4 класс - II уровень;

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

Цель:

Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развития 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 новых знаний уже, тогда, когда только начинают основывать спортивно-	Предполагает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к	Предполагает на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности у
--	---	--

<p>оздоровительную деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения на занятиях ОФП - 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 развитии и физической подготовленности учащегося - сформированности двигательных навыков и умений у младших школьников <p>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</p>	<p>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</p>	<p>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)</p>
---	--	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(34 часа, 1 час в неделю)

№	ТЕМА	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.

1 год обучения

№ п/п	Тема	Основные виды внеурочной деятельности учащихся	Планируемые образовательные 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 физических качеств.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, к мобилизации своих личностных и физических ресурсов.
2	Беговая дорожка. Тестирование.	Беговая разминка, комплекс физических упражнений для коррекции осанки подвижная игра "бегуны и прыгуны". Тест	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: проявляют готовность 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

			ресурсы
13	Подвижные игры.	Разминка в движении, проведение двух, трех игр по желанию учеников	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
Гимнастика 3 часа			
14	В гостях у акробата, строевые упражнения	Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание в шеренге, ходьба змейкой и по кругу, бег с заданием, комплекс на развитие гибкости; группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад, "складочка", "березка"; подвижная игра «Салки»	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми
15	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	Разминка в движении, растяжки на матах; перекаты вперед и назад в группировке; кувырок вперед и назад с места, с трех шагов. Подвижная игра «Пятнашки»	
16	Акробатика. Упражнения в группировке.	Различные перестроения, ходьба и бег с заданием, упражнения для развития гибкости, перекаты вперед и назад в группировке; кувырок вперед и назад, с места, с трех шагов, "складочка", "березка" Подвижная игра «Красный белый»	
Лыжная подготовка 7 часов			
17	Зимние "Старты Надежд"	Организующие команды «Лыжи	Здоровьесберегающая: знают правила безопасности

	Передвижение на лыжах в медленном темпе.	на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;	при нахождении на улице при низкой температуре
18	Катание с горы.	ступающий и скользящий шаг на лыжах. Передвижение на лыжах в медленном темпе. Катание с горы.	Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей
19	Повороты на лыжах.	Организирующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах; поворот переступанием лыж вокруг пяток. Прохождение дистанции, 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
20	Подъем «полуелочкой», спуск на лыжах.	Организирующие 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.	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми
21	Торможение «плугом»	Организирующие команды: «Лыжи	Здоровьесберегающая: знают правила безопасности при
22	Передвижение на лыжах с палками в быстром темпе.	под руку!», «На лыжи становись!»; торможение палками и падением на лыжах; спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием.	нахождении на улице при низкой температуре.
23	Катание с горы.	Передвижение на лыжах с палками в быстром темпе, катание с горы.	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей
Подвижные игры 3 часа			
24	Подвижная игра «Точно в цель»	Строевые команды: повороты, перестроения в одну и две шеренги; разминка под стихотворное сопровождение; подвижная игра «Точно в	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с

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

			окужающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
2 год обучения			
№ п/п	Тема	Основные виды внеурочной деятельности учащихся	Планируемые образовательные результаты (УУД)
Легкая атлетика 5 часов			
1	Полоса препятствий. Тестирование.	Бег и ходьба с заданием, полоса препятствий, подвижная игра "антивышибалы"	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.
2	Физические качества.	Ходьба и бег с заданием, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации, подвижная игра "красный-белый".	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.
3	Круговая тренировка.	Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, направления движения, развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям), подвижная игра "вышибалы".	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.
4	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. 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	Полоса препятствий.	Бег и ходьба с заданием, полоса препятствий, подвижная игра "антивышибалы".	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	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
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:

		стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, 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
9	Двухсторонняя игра.	Разминка, двухсторонняя игра в футбол (проверка своих навыков через игру).	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
Подвижные игры 4 часов			
10	Подвижные игры «к своим флажкам», «два мороза».	Разминка в движении, правила игры, проведение игр.	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
11	Подвижные игры «пятнашки», «мы веселые ребята».	Разминка Правила игры, подвижные игры «пятнашки», «мы веселые ребята».	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами

			<p>взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы</p>
12	Подвижные игры «Перебежки с построениями», «точный расчет»	Разминка. Правил игры подвижных игр: «Перебежки с построениями», «точный расчет»	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы</p>
13	Подвижные игры.	Разминка в движении, проведение двух, трех игр по желанию учеников	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы</p>
Гимнастика 3 часа			
14	Акробатика.	Перестроение, ходьба и бег с заданием, комплекс для развития гибкости, комбинация из акробатических элементов, подвижная игра "красный - белый"	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами</p>

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. Ценностно-смысловая: 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			
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 под руку!», «На лыжи становись!»; торможение палками и падением на лыжах; спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Повороты	Здоровьесберегающая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с
19	Торможение «плугом»		
20	Повороты переступанием.		
21	Повороты переступанием.		

22	Передвижение на лыжах с палками в быстром темпе.	переступанием. Передвижение на лыжах с палками в быстром темпе,	окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей
23	Передвижение на лыжах с палками в быстром темпе.	катание с горы.	
Подвижные игры 3 часа			
24	Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками», "салки"	Разминка, направленная на развитие координации движений, подвижные игры: «Кто быстрее схватит», «Ловишка с мячом и защитниками», «Салки с мячом»	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
25	Подвижная игра «салки с домиком», «успей встать в пару»	Разминка направленная на развитие быстроты, правила игры, подвижные игры «салки с домиком», «успей встать в пару»	
26	Подвижные игры	Разминка, проведение 2-3 игр по желанию учеников, подведение итогов.	
Легкая атлетика 8 часов			
27	Эстафетный бег	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
28	Эстафетный бег	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 пре-

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

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

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Глухова Ольга Анатольевна

Действителен с 16.03.2021 по 16.03.2022