

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 42»**

«ПРИНЯТО» «УТВЕРЖДЕНО»

**Педагогическим советом:
Протокол №1 от 30.08.2022 г.**

**Приказом № 135-ОД
от 30.08. 2022 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Быстрее. Выше. Сильнее»**

**г. Вологда
2022 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рамках реализации целей и задач федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) второго поколения внеурочная деятельность учащихся должна стать неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Внеурочная деятельность школьников объединяет все виды деятельности (кроме урочной), в которых возможно и целесообразно решение задач их развития, воспитания и социализации.

На внеурочную деятельность по курсу «Быстрее, выше, сильнее» отводится 34 часа в год (34 учебные недели по 1 часу в неделю), предусмотренной учебным планом.

Программа «Быстрее, выше, сильнее» является модифицированной. При ее составлении были использованы следующие материалы:

- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. М.: Просвещение, 2011;
- «Внеурочная деятельность учащихся», Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов, М.: Просвещение, 2011;

Программа внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» включает следующие разделы:

1. Пояснительная записка:

- Цели и задачи программы;
- Роль и место программы в образовательном пространстве школы;
- Алгоритм работы с играми;
- Результаты освоения программы;

2. Тематическое планирование.

3. Основное содержание программы.

Подвижные игры – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Подвижные игры для детей 11-12 лет становятся более сложными. Организм детей среднего школьного возраста характеризуется большей стабильностью. Костно-связочный аппарат ещё довольно гибок, пластичен. Мышцы продолжают расти и укрепляться, поэтому силовые данные детей ещё невелики; организм пока не готов к большим физическим напряжениям, к односторонним нагрузкам. Однако в этом возрасте деятельность сердца и сосудов стабилизируется, ёмкость лёгких увеличивается. Поэтому в игры включаются непродолжительный бег и прыжки, разнообразные энергичные недолговременные движения руками, ногами, туловищем, что способствует нормальному физическому развитию детей этого возраста.

Развивающийся организм испытывает всё большую потребность в кислороде. Дыхательная система детей отличается большей развитостью, нежели в младшем школьном возрасте, но дыхание ещё недостаточно глубокое. Игры с активными движениями способствуют укреплению дыхательного аппарата.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Роль и место данного курса.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Дети 11 - 12 лет начинают мыслить более критично и отвлечённо, у них развивается способность к абстрактному мышлению, всё это позволяет им осваивать более сложные игры с многочисленными правилами.

Игры детей 11-12 лет остаются сюжетными, однако играющих больше интересует символическое воспроизведение знакомых понятий, нежели прямое подражание образам, как было раньше. Сюжетные игры продолжают занимать ведущее место среди других подвижных игр ещё и потому, что отвечают живости детского воображения. Однако к концу этого возрастного периода всё больший интерес у детей начинают вызывать игры

без сюжета. Многие игры с мячом представляют переходную ступень к спортивным играм и содержат целый ряд элементов спортивной техники и тактики. К концу этого возрастного периода детей начинают особенно интересовать игры, позволяющие совершенствовать собственные двигательные действия. Им интересен не только результат, но и сам процесс игры, когда они могут проявить свою ловкость, меткость, выносливость, силу и сообразительность. Хороводы, пение, речитативы, подражание образам используются в их играх редко. Усиление контроля над эмоциями способствует выработке выдержанности в действиях, дисциплинированности, тактичности по отношению к товарищам по игре. Многие подвижные игры строятся на довольно сложных взаимоотношениях между играющими. Это преимущественно игры с разделением коллектива на группы (команды), в которых игроков объединяет единая цель - борьба за победу своей команды.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Подвижные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Алгоритм работы с играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Цель программы:

Создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных народных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи,

Решаются в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность средних школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 6 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры **уметь:**
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; □ играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Тематическое планирование

| № п/п | Разделы | Кол-во часов | | |
|-------|----------------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | Всего | Теоретические | Практические |
| 1. | Игры с бегом и перебежками | 14 | 1 | 13 |
| 2. | Игры с мячом | 7 | 1 | 6 |
| 3. | Народные игры | 2 | 1 | 1 |
| 4. | Игры на внимание | 5 | 1 | 4 |
| 5. | Эстафеты | 6 | | 6 |
| | Итого: | 34 | 4 | 30 |

Основное содержание обучения

Основы знаний о народной подвижной игре.

- Что такое подвижная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры. - Общее и различие в правилах игр различных народов и народностей России. Понятие правил игры. Выработка правил.

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

- Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек. Понятие команды в подвижных играх

Методическое обеспечение программы.

Для реализации программы необходимо

| Материально – техническое обеспечение программы | Методическое обеспечение программы |
|---|---|
| Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты, бита. | Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы. |

Методическое обеспечение. Приёмы и методы

- При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное —включение элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Игры и их классификация

Ключевые слова: *русские народные игры, классификация, воспитание национального самосознания, историческое наследие.*

Народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народам и регионам.

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками. Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры (в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижике" - размеры чижики, биты или кона и т.д.).

Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Применение русских народных игр в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).

2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).

3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).

4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).

5. С учетом возрастных особенностей детей 7, 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в рекомендованной нами программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.

6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).

7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

8. По отношению к структуре урока (для подготовительной, основной, заключительной частей урока). Основная функция этого компонента - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

| № занятия | Раздел, тема | Основные виды учебной деятельности обучающихся | Планируемые результаты | | Кол-во часов |
|-----------|---|---|---|---|--------------|
| | | | предметные | метапредметные, личностные | |
| 1 | Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. | Соблюдают правила т/б. Овладевают основными способами деления на команды. | Понимать роль и значение подвижных игр в активном включении в ЗОЖ, укрепления и сохранения индивидуального здоровья. | <u>Познавательные:</u> уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию | 1 |
| 2 | Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек» | Повторяют правила т/б при проведении подвижных игр; выполняют комплекс ОРУ в движении; изучают правила игр. | Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма. | <u>познавательные:</u> выделять учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать т/б, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки | 1 |
| 3 | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем». | выполняют комплекс ОРУ с предметами; изучают правила игр. | Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с предметами. Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма. | <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | 1 |
| 4 | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны». | выполняют комплекс ОРУ на месте; изучают правила игр. | Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма. Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма. | <u>Коммуникативные:</u> принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. <u>регулятивные:</u> находить и исправлять ошибки. | 1 |
| 5 | Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары». | выполняют комплекс ОРУ с предметами; изучают правила игр. | Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с предметами. Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма. | <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>Коммуникативные:</u> принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | 1 |

| | | | | | |
|----|---|--|---|---|---|
| 6 | Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. | осваивают правила т/б при проведении подвижных игр с мячом; изучают различные способы передачи мяча. | Расширять двигательный опыт за счёт упражнений с мячом, Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма. | <u>познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники передач мяча | 1 |
| 7 | Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку". | выполняют комплекс ОРУ с малыми мячами; изучают правила игр. | Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых приемов | 1 |
| 8 | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота». | выполняют комплекс ОРУ с набивными мячами; изучают правила игр. | Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий | <u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий | 1 |
| 9 | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре». | выполняют комплекс ОРУ с набивными мячами; изучают правила игр. Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями | 1 |
| 10 | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку". | выполняют комплекс ОРУ с набивными мячами; изучают правила игр. | Расширять двигательный опыт за счёт упражнений с мячом, Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма. | <u>Познавательные:</u> уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями | 1 |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| 11 | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол" | выполняют комплекс ОРУ с набивными мячами; изучают правила игр. Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с предметами | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями | 1 |
| 12 | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол". | выполняют комплекс ОРУ с набивными мячами; изучают правила игр. Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с предметами | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями | 2 |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|
| 13 | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. | Повторяют правила т/б при проведении подвижных игр; выполняют комплекс Разучивание считалок. | Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр и профилактики травматизма. | <u>познавательные:</u> выделять учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать т/б, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки | 1 |
| 14 | Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи». | выполняют комплекс ОРУ ; изучают правила игр. | Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него физических упражнений | <u>Коммуникативные:</u> уметь взаимодействовать с другими игроками. | 1 |
| 15 | Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка». | выполняют комплекс ОРУ; изучают правила игр. | Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> находить и исправлять ошибки. <u>коммуникативные:</u> излагать правила и условия проведения игры. | 1 |
| 16 | Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы». | Выполняют специальные упражнения в ОРУ ; совершенствуют и корректируют игровые действия. | Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей | <u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> соблюдать т/б, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры | 1 |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|
| 17 | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. | Повторяют правила по т/б при проведении подвижных игр; изучение рифм для игр. | Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил подвижных игр. Иметь первоначальное представление о рифмах при проведении игр. | <u>Познавательные:</u> уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>регулятивные:</u> соблюдать т/б. | 1 |
| 18 | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки". | Описывают технику при выполнении ОРУ. Осваивают основные приёмы игры . | Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий | <u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий | 1 |
| 19 | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки». | Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ. Изучение игр на внимания. | Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от особенности организма | <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | 1 |
| 20 | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки". | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. | Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической, физической подготовке | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> соблюдать т/б, выявлять, устранять типичные ошибки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, управлять своими эмоциями | 1 |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|
| 21 | Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. | Изучение традиций, традиционных народных игр, праздников. | Имеют представление о традиционных праздниках, народных игр. | <u>Познавательные:</u> уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>Коммуникативные :</u> проявлять интерес к новому учебному материалу | 1 |
| 22 | Разучивание народных игр. Игра "Коршун". | Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; | Расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств. | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | 1 |
| 23 | Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. | Решение двигательных задач | Принимать адекватные решения | <u>Познавательные:</u> уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию | 1 |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|
| 24 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. | Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами в соревновательной деятельности | Понимать роль и значение эстафет в активном включении в ЗОЖ, укрепления и сохранения индивидуального здоровья. | <u>Познавательные:</u> уметь обрабатывать, анализировать и применять информацию <u>Коммуникативные :</u> проявлять интерес к новому учебному материалу | 1 |
| 25 | Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. | Соблюдают правила т/б. Изучение эстафет. | Приобретать опыт организации занятий с соблюдением правил т/б и профилактики травматизма. Иметь первоначальные представления об эстафетах | <u>познавательные:</u> выделять учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать т/б, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки | 1 |
| 26 | Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. | Осваивают технику изучаемых эстафет, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками. | <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками | 1 |
| 27 | Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». | Осваивают технику двигательных действий. | Расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств. | <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками | 1 |
| 28 | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения различных эстафет. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | 1 |
| 29 | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи). | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе соревновательной деятельности. | Проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью. | <u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | 1 |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| 30 | Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи». | выполняют комплекс ОРУ ; изучают правила игр. | Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него физических упражнений | <u>Коммуникативные:</u> уметь взаимодействовать с другими игроками. | 1 |
| 31 | Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы». | Выполняют специальные упражнения в ОРУ ; совершенствуют и корректируют игровые действия. | Уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей | <u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> соблюдать т/б, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры | 1 |
| 32 | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки". | Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от условий и двигательных задач | Контролировать и анализировать эффективность физкультурных занятий | <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать в группах при выполнении действий. <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие | 1 |
| 33 | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре». | Выполняют правила игры. Осуществляют судейство. | Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической, физической подготовке | <u>Коммуникативные:</u> выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями. | 1 |
| 34 | Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары». | Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | Принимать адекватные решения в условиях соревновательной деятельности; демонстрировать личные достижения | <u>Коммуникативные:</u> выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями. | 1 |