



**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ХВАЛЫНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 г. Хвалынска**

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ №3
_____ Н.В. Гурьева
Приказ № 50 от 29.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»
(физкультурно-оздоровительное направление)
1 – 9 классы**

Пояснительная записка

Обоснование выбора программы

Предметом острой общественной тревоги стало отмечающееся в последнее время резкое ухудшение физического здоровья детей. Все более осознается как актуальная задача государства, общества и всех его социальных институтов необходимость преодоления имеющей место тревожной тенденции в интересах обеспечения жизнеспособности подрастающего поколения.

Самое дорогое у человека - это жизнь, а самое ценное в жизни - это здоровье, за которое борются всеми силами, становится не только актуально, но и экономически необходимо. Условия, когда болеть было выгоднее, чем работать, ушли в прошлое. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своём здоровье, здоровье своих близких и детей.

Целевым ориентиром стратегических программ развития физической культуры и спорта, образования в Российской Федерации на период до 2024 года является увеличение количества занимающихся физической культурой, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2024 года определена важная роль физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала России.

С учетом социально задаваемых требований к модернизации системы физического воспитания в образовательных организациях, реализующих программы различного образовательного уровня, важная роль в достижении поставленных приоритетов отводится созданию и организации деятельности школьных и студенческих спортивных клубов в образовательных организациях.

Программа Спортивного клуба "Спарта" объединяет и согласовывает работу педагогического коллектива и родителей учащихся по формированию здорового образа жизни у детей. Спортивный клуб осуществляет свою деятельность в целях вовлечения обучающихся в регулярные занятия физической культурой и спортом, развития и популяризации школьного спорта, формирования ценностного отношения к своему здоровью, проведения активного и интересного досуга, улучшения показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности.

Сроки реализации программы.

Срок реализации: 1 год

Спортивный клуб, созданный в виде общественного объединения, осуществляет свою деятельность в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе в соответствии с Федеральным законом от 19 мая 1995г. №82-ФЗ «Об общественных объединениях» и Порядком осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов (Собрание законодательства РФ, 1995, №21, ст. 1930; 2012, №30, ст. 4172).

Цели и задачи спортивного клуба

Спортивный клуб осуществляет свою деятельность в целях вовлечения обучающихся в регулярные занятия физической культурой и спортом, развития и популяризации школьного и студенческого спорта, формирования ценностного отношения к своему здоровью, проведения активного и интересного досуга, улучшения показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности.

Основными функциями деятельности спортивного клуба являются:

- охват и вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации устойчивого интереса к укреплению своего здоровья;
- формирование команд по видам спорта и обеспечение их участия в спортивных соревнованиях разных уровней среди обучающихся образовательных организаций;
- организация и проведение физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы с обучающимися различных групп здоровья;
- развитие волонтерского движения по пропаганде здорового образа жизни, внедрения и реализации ВФСК ГТО;
- оказание содействия обучающимся, членам спортивных сборных команд образовательных организаций в создании необходимых условий для эффективной организации образовательного и тренировочного процессов;
- подготовка учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО в процессе внеурочных занятий спортивных секций, групп, спортивных команд; в рамках реализации Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- организация спортивной работы с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, обеспечение их участия в спортивных соревнованиях по адаптивным видам спорта;
- содействие в социализации, физической реабилитации и адаптации лицам с ограниченными возможностями здоровья.
- участие в организации работы летних пришкольных оздоровительно-спортивных лагерей (площадок);
- организация и проведение конкурсов на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди классов.
- организация взаимодействия с федерациями по видам спорта по вопросам развития школьного и студенческого спорта; с общественными объединениями спортивной направленности.

Для выполнения поставленных задач и реализации основных функций деятельности спортивный клуб взаимодействует с образовательными, физкультурно-спортивными организациями, общественными организациями, другими заинтересованными структурами, в том числе посредством сетевого взаимодействия. Сетевая форма предполагает совместную реализацию дополнительных образовательных программ нескольких организаций физкультурно-спортивной направленности.

Ожидаемые результаты

Внедрение оптимального режима учебного труда и активного отдыха; повышение уровня физического, психического и социального здоровья обучающихся; уменьшение количества поведенческих рисков, опасных для здоровья; повышение профилактической работы; осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни. Формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является общественным долгом. Воспитание потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, стремления к физическому совершенствованию. Содействие приобретению необходимого минимума знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта. Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях. Развитие основных двигательных качеств. В результате реализации программы, ***как минимум мы хотим сохранить здоровье наших детей, создавая им соответствующие***

условия. Как максимум, мы хотим укрепить их здоровье. Вооружить знаниями и умениями здорового образа жизни.

Концептуальные основы

Ценностные ориентиры, лежащие в основе программы здоровья физическое и стремление к здоровому образу жизни, здоровье нравственное и социально-психологическое.

Процесс превращения базовых ценностей в личные ценностные смыслы и ориентиры требует включения ребенка в процесс открытия для себя смысла той или иной ценности, определения собственного отношения к ней, формирования опыта созидательной реализации этих ценностей на практике.

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни спроектирована на основе системно-деятельностного и культурно-исторического подходов, с учетом природно-территориальных и социокультурных особенностей района.

Принципы и подходы

Принцип успешности. В процессе коллективной творческой деятельности развиваются индивидуальные способности учащихся. Ребенок выявляет свои способности, узнает о «сильных» сторонах своей личности. Создание ситуации «успеха» в разных видах деятельности способствует формированию позитивной Я – концепции личности учащегося, стимулирует стремление ребенка к самосовершенствованию.

Принцип социального взаимодействия. Придать воспитанию диалогический характер; способствовать сотрудничеству всех участников воспитательного процесса; создание условий для профессионального самоопределения школьников, формирование навыков общения в социуме.

Принцип общественной направленности. Школа не может являться самостоятельным механизмом, изолированным от общества. Деятельность педагога должна соответствовать задачам воспитания подрастающего поколения в интеграции с государственной стратегией воспитания и направлена на формирование социально необходимого типа личности.

Принцип гуманистической направленности. Уважительное отношение к ребенку, к его мнению, позиции; соблюдение прав и свобод школьников; ненасильственное формирование требуемых качеств.

Принцип природосообразности и учета возрастных особенностей. Осуществление процесса воспитания в соответствии с потребностями ребенка, его возрастом, особенностями психики и физиологии.

Принцип ориентации на ценностное отношение. Постоянство профессионального внимания педагога на разворачивающиеся в действиях, эмоциональных реакциях, словах и интонационной окраске отношения воспитанника к социально-культурным ценностям: человеку, природе, обществу, труду, познанию и ценностным основам жизни, достойной человека, добру, истине, красоте.

Принцип субъективности. Максимальное содействие развитию способности ребенка осознавать свое «Я» в связях с другими людьми и миром в его разнообразии, осмысливать свои действия, предвидеть их последствия как для других, так и для собственной судьбы, оценивать себя как носителя знаний, отношений, а также свой выбор, производимый ежечасно.

Принцип систематичности, последовательности и непрерывности. Соблюдение преемственности в приобретении и закреплении знаний, умений и навыков; опора на жизненный опыт детей; формирование основ научного мировоззрения, высоких моральных качеств, навыков и привычек поведения.

Принцип сотрудничества. Воспитание взаимной ответственности участников

Педагогического процесса, на соперничество, на взаимопомощь в процессе преодоления трудностей; развитие потребности школьников в соучастии и содействии.

Концепция воспитания

Личностно-ориентированный подход: учет личностных качеств, характеристик и возможностей каждого ребенка; видение, принятие личности школьника; создание условий для разностороннего развития и индивидуальности учащегося.

Деятельный подход: с помощью игровой, трудовой, творческой и досуговой деятельности дети овладевают определенными способами и моделями поведения в процессе общения и взаимодействия, соответствующего общечеловеческим ценностям и нормам.

Компетентностный подход: формирование у учащихся компетенций, обеспечивающих им возможность успешной социализации; учащиеся должны обладать качествами, способствующими выполнению ими в будущем многообразных видов социально-профессиональной деятельности, что обуславливает формирование компетентной личности в современном мире.

Комплексный подход: необходимо, чтобы воспитательная среда была как можно более разнообразной и вариативной, что предполагает воспитание и развитие актуальных качеств личности ребенка в различных направлениях.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ * «Об образовании в Российской Федерации», ст. 15, ст. 51.

3. Федеральный закон от 19 мая 1995 г. № 82-ФЗ «Об общественных объединениях».

4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года

5. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации.

6. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» от 21 января 2015 г. № 30.

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного образования».

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 сентября 2013 г. № 1065 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов».

9. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

10. Письмо Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС».

11. Методические рекомендации для преподавателей (тренеров) и организаторов внутришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий (письмо Минобрнауки РФ от 02.03.2015 г. № ВК-457/09).

12. Порядок осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов (Собрание законодательства Российской Федерации, 1995, № 21, ст. 1930; 2012, № 30, ст. 4172).

13. Комплекс мер, направленных на развитие инфраструктуры для занятий физической культурой и спортом во всех образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы до 2020 года (утвержден Правительством РФ 15 декабря 2014 г., № 8432п-П8).

Содержание программы

Направления реализации программы:

Система организации проведения физкультурно-спортивных мероприятий спортивного клуба формируется в соответствии со спецификой выбора одного из направлений его деятельности; имеющегося в наличии кадрового и материально-технического ресурса организации, потребностей и интересов обучающихся, а так же пожеланий их родителей. При этом необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся, показатели физического развития и физической подготовленности, состояние их здоровья.

Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897

«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» определено, что основная образовательная программа реализуется образовательной организацией, в том числе **через внеурочную деятельность**, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе.

Количество занятий в неделю, реализуемых через внеурочную деятельность, определяют за пределами количества часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана, но **не более 10 часов**. Допускается перенос образовательной нагрузки на периоды каникул, но не более 1/2 количества часов. В зависимости от задач на каждом этапе реализации программы количество часов может изменяться. В период каникул могут использоваться возможности организации отдыха детей с помощью тематических лагерных и профильных смен, летних школ, создаваемых на базе образовательной организации, образовательных организаций дополнительного образования детей. Формы реализации физкультурно-спортивной деятельности определяются организацией самостоятельно.

При разработке программы спортивного клуба учитывалась система преемственности между уровнями начального и основного общего образования. Преемственность базируется на **ценностно-целевой** (преемственность нулевых установок, планируемых результатов, системе оценок), **содержательной** (преемственность реализуемых направлений и видов деятельности) и **организационной составляющих** (модель внеурочной деятельности, условия и механизмы ее реализации).

1. Физкультурно-массовое. Представлено оздоровительными формами занятий в рамках внеурочной деятельности обучающихся {уроки здоровья, занятия ритмодинамикой, дыхательной гимнастикой, оздоровительным бегом, массаж и самомассаж, ориентирование на местности, походы выходного дня, физкультурные праздники, социально-значимые мероприятия, фестивали, акции, проекты}.

2. Спортивное. Предполагает занятия узкоспециализированной спортивной направленности для двигательного одаренных детей, подростков и молодежи (организация деятельности спортивных кружков, формирование спортивных команд, подготовка к участию в соревнованиях общешкольного и регионального уровней).

3. Спортивно-массовое. Связано с занятиями в секциях общей физической подготовки, кружках по видам спорта. Включает организацию и проведение спортивно-массовых мероприятий, соревнований по видам спорта, спортивных праздников, дней здоровья, спортивное ориентирование на местности.

4. Рекреационное. Представлено формами занятий реабилитационного или рекреационного характера с умеренными нагрузками, отсутствием жесткой регламентации {аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика, туристические походы, ходьба на лыжах, массовые игры, виды туризма и т.п.}.

5. Деятельность, связанная с комплексом ГТО. Включает пропаганду здорового образа жизни, формирование интереса обучающихся к комплексу ГТО,

подготовку волонтеров для внедрения ВФСК ГТО, содержательно-методическое обеспечение подготовки обучающихся к сдаче норм комплекса ГТО.

6. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт. Предполагает занятия в спортивных кружках и секциях с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, в том числе с детьми-инвалидами, организацию и проведение физкультурных праздников, акций, фестивалей, пробегов, социально-значимых проектов, спортивных конкурсов, подготовку и участие в соревнованиях различного уровня, волонтерскую деятельность, другие виды работы.

Формы и методы реализации программы

№	Внеучебная деятельность	Планируемые результаты (личностные)	
		У обучающихся будут сформированы:	Обучающиеся получают возможность для формирования
1	Походы, «Весёлые старты», «Путешествие в страну здоровья», учебная эвакуация, беседы с фельдшером ФАП	Понятие о полезности занятий физкультурой и спортом, здоровое соперничество на соревнованиях	Представления о негативных факторах риска для здоровья
2.	Школьная спартакиада, Президентские спортивные игры и Президентские состязания, турслеты, экскурсии, поездки	Понятие о гиподинамии и об её преодолении, о влиянии компьютера на здоровье и зрение	Анализировать свою занятость во внеурочное время и корректировать нагрузку при помощи взрослых и родителей
3.	Учебная эвакуация, беседы, оздоровительный лагерь, волонтерская деятельность	Навыки действий при пожаре и чрезвычайной ситуации, навыки позитивного коммуникативного обучения	

Система контроля и оценки

Для отслеживания достижения планируемых результатов в части здорового и безопасного образа жизни у обучающихся используется методика и инструментарий, предусмотренный программами по отдельным учебным предметам. Мониторинг будет осуществляться педагогами и классными руководителями в форме педагогического наблюдения, анкетирования, опроса, тестирования.

1. Мониторинг состояния здоровья обучающихся по группам здоровья.
2. Мониторинг состояния здоровья по заболеваниям.
3. Мониторинг случаев травматизма в ОУ и вне ОУ.
4. Мониторинг сдачи норм ГТО.

Содержание программы

№п/п	Тема	Всего часов
1.	Вводное занятие.	1
2.	Волейбол	9
3.	Баскетбол	10
4.	Легкая атлетика	8
5.	Гимнастика	6
Итого		34

Содержание процесса внеурочной деятельности.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности распределяются по трём уровням.

1 уровень	2 уровень	3 уровень
школьник знает и понимает общественную жизнь	школьник ценит общественную жизнь	школьник самостоятельно действует в общественной жизни
Для достижения данного уровня необходимо		
взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.	взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).	взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищённой, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Форма внеурочная деятельность		
Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах		
Школьные спортивные турниры и оздоровительные акции		
Спортивные и оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме		

Тематика по ЗОЖ

<p>1 класс</p> <p>Режим дня. Уход за зубами. Забота о глазах. В гостях у Мойдодыра. Один дома. Игры и игрушки. Жадность и жадины. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.</p>	<p>6 класс</p> <p>От чего зависит рост и развитие организма. Физические особенности развития мальчика и девочки. Твоя нервная система. Утомление и переутомление. Я - дома, я - в школе, я - среди друзей. Иметь своё мнение – это важно?! Нехорошие слова. Обычаи и традиции народов мира. Мир энциклопедий.</p>
<p>2 класс</p> <p>Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Правильное питание. О витаминах. Правильная осанка. Пожарная безопасность в школе и дома. Безопасность в доме. Падение с высоты. Опасность открытого окна, катания на перилах и т.д. Правила безопасности при катании на велосипеде. Что делать если не хочется идти в школу. Мы пришли во владения природы</p>	<p>7 класс</p> <p>Питание и восстановление. Пищевые добавки и витамины. Стрессы и их влияние на здоровье. Правильное дыхание. Привычки и здоровье. Токсичные вещества и ПАВ. Умение управлять собой. Ответственность и безответственность. Что прячется за этими словами? Компьютер в жизни человека.</p>
<p>3 класс</p> <p>Как предостеречь себя от вредных привычек. Кто нас лечит? Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах. Осторожно – электричество. Правила поведения на воде. Осторожно – лед. Правила поведения на льду. Почему мы часто говорим неправду? Надо уметь сдерживать себя. Правила поведения за столом.</p>	<p>8 класс</p> <p>Мальчик или мужчина. Великий женский секрет. Эмоции и двигательная активность. Как развивать свой интеллект? Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек. Портрет друга, которого я хотел бы иметь. Люди, на которых хотелось бы быть похожим. Что меня радует и огорчает в школе. Страна, в которой мне хотелось бы жить. Нет терроризму!</p>

<p>4 класс Утомление и переутомление. Учимся отдыхать. Как сделать сон полезным. Движение – это жизнь. Как организовать свой отдых после уроков. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Укусы зверей, змей, насекомых. Оказание первой помощи при простых травмах. Мой компьютер – плюсы и минусы. Почему мы часто не слушаем родителей? Как следует относиться к наказаниям. Культура поведения</p>	<p>9 класс Видео-диспут по профилактике ранней беременности «Чья сторона». Никотин, алкоголь, наркотики. Питание и здоровье. Кризисные состояния у подростков "Экзамены без стресса". Чувство взрослости. Что такое? Я имею право на ... Пивной алкоголизм – беда молодых. Выбор дальнейшего пути: «За» и «Против».</p>
<p>5 класс Принципы рационального питания. Здоровые привычки - здоровый образ жизни. Тренировка памяти. Память и обучение. Чем заняться после школы. Как выбирать себе друзей. Памятные даты моей семьи. Газеты и журналы моей семьи. Профессии милосердия и добра.</p>	

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Элементы основного содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата	
				план	факт
1.	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег)	Требования к безопасности и профилактике травматизма	Уметь: выполнять высокий старт с последующим ускорением. выполнять строевые упражнения. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	06.09	
2.	Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности	Развитие физических качеств: физические упражнения и комплексы упражнений на развитие быстроты	Уметь проходить тестирование бега на 30м с высокого старта, играть в подвижные игры. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	13.09	
3.	Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции)	Бег «спринтерский». Здоровый образ жизни человека. Роль и значение физической культурой в его формировании.	Уметь выполнять «спринтерский» бег. Использовать: для развития физических качеств. контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу	20.09	
4.	Бег «спринтерский»	Требования к безопасности и профилактике травматизма.	Уметь проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов	27.09	

5.	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением	Прыжковые упражнения вверх с доставанием подвешенных предметов. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Специализирован-ные полосы препятствий	Уметь выполнять спортивную ходьбу; преодолевать специализированные полосы препятствий, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели	04.10	
6.	Метания малого мяча на дальность с разбега	Метания малого мяча на дальность с разбега. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок	Уметь метать мяч на дальность с разбега. проходить тестирование метания малого мяча на дальность, метать малый мяч на дальность с разбега. добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя	18.10	
7.	Т.Б. при игре в волейбол. Специальные упражнения без мяча. Нижняя прямая подача	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Техничко - тактические действия и приемы игры в волейбол	Уметь: выполнять специальные упражнения без мяча; вести наблюдение за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой	25.10	
8.	Нижняя прямая подача, прием и передача мяча двумя руками снизу	Специальные упражнения без мяча. Общие представления о работоспособности человека	Уметь: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. уметь выбирать подвижные игры и играть в них	01.11	
9.	Тактические действия без мяча. Нижняя подача мяча	Технические действия без мяча. Нижняя подача мяча. Гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений)	Уметь: выполнять технические действия без мяча. самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели	08.11	
10.	Тактические действия без мяча. Нижняя подача	Технические действия без мяча. Нижняя подача мяча. Гигиенические мероприятия	Уметь: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, проходить тестирование	22.11	

	мяча	для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений)			
11.	Верхняя прямая подача, прием и передача мяча двумя руками снизу	Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств определяемых базовым видом спорта (спортивные игры)	Уметь: в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утреннюю зарядку и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений. выполнять нижнюю прямую подачу, прием и передачу мяча двумя руками снизу	29.11	
12.	Верхняя прямая подача, прием и передача мяча двумя руками снизу	Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств определяемых базовым видом спорта (спортивные игры)	Уметь: выполнять технические действия без мяча. самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели	06.12	
13.	Прием и передача мяча двумя руками снизу	Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств определяемых базовым видом спорта (спортивные игры)	Уметь: выполнять технические действия с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации	13.12	
14	Прием и передача мяча двумя руками снизу	Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств определяемых базовым видом спорта (спортивные игры)	Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу, прием и передачу мяча двумя руками снизу	20.12	
15.	Тактические действия без мяча. Нижняя подача мяча	Технические действия без мяча. Нижняя подача мяча. Гигиенические мероприятия для восстановления и повышения	Уметь: выполнять технические действия с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями	27.12	

		работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утрення зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений)	коммуникации		
16.	Тактические действия без мяча. Нижняя подача мяча	Технические действия без мяча. Нижняя подача мяча. Гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утрення зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений)	Уметь: выполнять технические действия с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации	10.01	
17.	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперёд в группировке (д.)	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств определяемых базовым видом спорта (спортивные игры)	Уметь: выполнять кувырок вперёд в группировке (д.); кувырок вперёд ноги с крестно, с последующим поворотом на 180 (м)	17.01	
18.	Ходьба по гимнастическому бревну (д.); на низкой гимнастической перекладине из виса стоя прыжком в упор (ю.)	Ходьба по гимнастическому бревну с различной амплитудой движений и ускорениями (д.); на низкой гимнастической перекладине из виса стоя прыжком в упор перемах левой (правой) вперёд, назад опускание в вис лёжа на согнутых руках (ю.). Развитие физических качеств: физические упражнения и комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь: выполнять ходьбу по гимнастическому бревну (д.); на низкой гимнастической перекладине из виса стоя прыжком в упор (ю.); составлять и выполнять индивидуальные комплексы по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия	24.01	
19.	Кувырок вперёд в группировке (д.). Кувырок вперёд ноги с крестно, с последующим	Кувырок вперёд в группировке (д.). Кувырок вперёд ноги с крестно, с последующим поворотом на 180(м.) Требования к безопасности и профилактике	Уметь: выполнять кувырок вперёд в группировке (д.); кувырок вперёд ноги с крестно, с последующим поворотом на 180(м.)	31.01	

	поворотом на 180(м.)	травматизма. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения. Развитие физических качеств: физические упражнения и комплексы упражнений на развитие гибкости			
20.	Кувырок вперёд в группировке ; кувырок назад в упор присев	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации	Уметь: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель	07.02	
21.	Стойка на лопатках (д.). Кувырок назад в упор присев (ю.)	Стойка на лопатках (д.). Кувырок назад в упор присев (ю.). Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности. Развитие физических качеств: физические упражнения и комплексы упражнений на развитие гибкости	Уметь: выполнять стойку на лопатках (д.); кувырок назад в упор присев (ю.)	14.02	
22.	Опорный прыжок: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки) Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики)	Уметь: выполнять опорный прыжок через гимнастического козла: ноги в стороны (д.); согнув ноги (ю.). выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание	21.02	
23.	Ловля и передача мяча на месте. Бросок мяча в корзину, стоя на месте	Ловля и передача мяча на месте. Бросок мяча в корзину, стоя на месте. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Развитие физических качеств: физические упражнения и комплексы упражнений на	Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча на месте; бросок мяча в корзину, стоя на месте. контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель	28.02	

		развитие силы			
24.	Ловля и передача мяча на месте. Бросок мяча в корзину, стоя на месте	Ловля и передача мяча на месте. Бросок мяча в корзину, стоя на месте. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Развитие физических качеств: физические упражнения и комплексы упражнений на развитие силы. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры	<i>Уметь:</i> выполнять ловлю и передачу мяча на месте; бросок мяча в корзину, стоя на месте	06.03	
25.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой	Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Развитие физических качеств: физические упражнения и комплексы упражнений на развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять ведение мяча на месте и в движении по прямой. бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	13.03	
26.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой	Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Развитие физических качеств: физические упражнения и комплексы упражнений на развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять ведение мяча на месте и в движении по прямой. слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера	20.03	
27.	Приём и передача мяча стоя на месте. Игра по правилам	Приём и передача мяча стоя на месте. Игра по правилам. Гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: самомассаж, релаксация	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по правилам. добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера	27.03	

		(общие представления)			
28.	Ловля и передача мяча на месте. Бросок мяча в корзину, стоя на месте	Ловля и передача мяча на месте. Бросок мяча в корзину, стоя на месте. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Развитие физических качеств: физические упражнения и комплексы упражнений на развитие силы	Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча на месте; бросок мяча в корзину, стоя на месте	10.04	
29.	Технические действия без мяча. Нижняя подача мяча	Технические действия без мяча. Нижняя подача мяча. Гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений)	Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча на месте; бросок мяча в корзину, стоя на месте	17.04	
30.	Технические действия без мяча. Нижняя подача мяча	Технические действия без мяча. Нижняя подача мяча. Гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений)	Уметь: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, бросать и ловить мяч в парах	24.04	
31.	Бросок мяча двумя руками от груди с места	Спортивные игры. Техничко - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств определяемых базовым видом спорта (спортивные игры)	Уметь: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, бросать и ловить мяч в парах	08.05	

32.	Бросок мяча двумя руками от груди с места	Спортивные игры. Техничко - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств определяемых базовым видом спорта (спортивные игры)	Уметь: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, бросать и ловить мяч в парах	15.05	
33.	Передача мяча одной рукой снизу	Спортивные игры. Техничко - тактические действия и приемы игры в баскетбол	Уметь: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, бросать и ловить мяч в парах. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	22.05	
34	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Упражнения культурно-этнической направленности: элементы техники национальных видов спорта	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	29.05	

