

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 61 ИМЕНИ М.И.НЕДЕЛИНА
Г.ЛИПЕЦКА

<p style="text-align: center;">«Согласовано»</p> Руководитель МК _____/Харламова Е.С. /	<p style="text-align: center;">«Согласовано»</p> Зам. директора МБОУ СШ № 61 _____/ Степанова Е.Н. /
Протокол № __1__ от ____28.08____ 2024 г.	____28.08____ 2024 г.

Содержательный раздел ООП ООО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Чемпион»

7-9 классы

2024-2025 уч.г.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № __1__
от __29.08____ 2024 г.

Рабочая программа курса «Чемпион» составлена в соответствии с ФГОС ООО (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. №287), планом внеурочной деятельности МБОУ СШ №61 на 2024-2025 учебный год и предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию обучающихся 7-9 классов.

Содержание курса внеурочной деятельности «Чемпион»

Вводное занятие

Беседа о занятиях подвижными играми.

Знать, что такое физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр

Техника безопасности при занятиях подвижными играми

Самоконтроль во время занятий подвижными играми.

Первая помощь.

Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви инвентаря.

Беседы: личная гигиена, твой организм, закаливание организм

Гигиена одежды, обуви, инвентаря.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.

Знать, что такое физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка.

Составление сравнительной таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).

Игры

На материале **гимнастики с основами акробатики**: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале **лёгкой атлетики** игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».

Подвижные игры на материале волейбола.

Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча в корзину.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры на основе бадминтона.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

Подвижные игры на основе настольного тенниса.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Веселые эстафеты с предметами

Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками, «Веревочка под ногами».

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Чемпион»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в спорте;
- готовность организовывать и проводить занятия на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на занятиях игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- анализировать влияние занятий футболом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- активно взаимодействовать в условиях игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в футболе, активно взаимодействуя при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

знать:

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.

- упрощённые правила спортивных игр и подвижных игр для развития физических качеств;

- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

- планировать занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - 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;
 - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;
- играть по упрощенным правилам в спортивные и подвижные игры для развития физических качеств;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой.

В конце изучения данной программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей.

Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в соревнованиях различных уровней, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Чемпион»

7-9 классы

№ п/п	Тема занятий	теория	практика	Всего часов	Воспитательный аспект
1	Вводное занятие	1	-	1	<p>- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований;</p> <p>- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</p> <p>- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий;</p> <p>- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в спорте;</p> <p>- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</p> <p>- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;</p> <p>- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;</p> <p>- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <p>- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на занятиях игровой и соревновательной деятельности</p>
2	Техника	1	-	1	
3	Беседы	3	-	3	
4	Игры	-	20	20	
5	Веселые эстафеты с предметами		9	9	
	Итого			34	

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Чемпион»

Класс: 7

Учитель:

Кол-во часов: 1 занятие в неделю, за год – 34 занятия

№ п/п	Кол-во часов	Тема	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Дата проведения	
				план	факт
1	1	Вводное занятие.	Знать, что такое физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка. Беседа о занятиях подвижными играми. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр.		
2	1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми.	Самоконтроль во время занятий подвижными играми. Первая помощь. Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
3	1	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».		
4	1	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Игры: «К своим флажкам», «Запрещенные движения».		
5	1	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Игра «Жмурки».		
6	1	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики.	Разучивание игр «Волна», «Гуси - лебеди».		
7	1	Беседа: личная гигиена	Гигиена одежды, обуви, инвентаря.		

8	1	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики.	Разучивание игры «Пятнашки».		
9	1	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики.	Разучивание игры «Кошки - мышки».		
10	1	Игры: «Через ручеек», «Летает - не летает».	Разучивание игр «Через ручеек», «Летает - не летает».		
11	1	Передача на расстоянии. Подвижные игры на основе баскетбола: «Мяч среднему».	Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.		
12	1	Баскетбол. Владение мячом. Разучивание игр «Мяч соседу».	Разучивание игр «Мяч соседу», «Мяч среднему».		
13	1	Ловля, ведение, броски. Подвижные игры на основе баскетбола: «Бросок мяча в колонне».	Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски. Разучивание игр «Бросок мяча в колонне».		
14	1	Беседа: твой организм	Знать, что такое физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка. Составление сравнительной таблицы (1-4 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).		
15	1	Мини-футбол. Остановка мяча. Подвижные игры на основе мини-футбола.	Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.		
16	1	Передача мяча на расстояние. Подвижные игры на основе мини-футбола.	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».		
17	1	Ведение мяча. Подвижные игры на основе мини-футбола.			
18	1	Бадминтон. Владение хватом. Подвижные игры на основе бадминтона.			
19	1	Владение ракеткой и воланом. Подвижные игры на основе бадминтона.	Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.		
20	1	Передача волана на расстояние. Подвижные игры на основе бадминтона.			
21	1	Подвижные игры на основе настольного тенниса	Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.		
22	1	Подвижные игры на материале волейбола.	Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».		
23	1	Беседа: закаливание организма	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических		

			качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.		
24	1	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России	Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования. Игры: «Лапта» и др.		
25	1	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.			
26	1	Веселые эстафеты с предметами.	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками.		
27	1	Веселые эстафеты с предметами.			
28	1	Веселые эстафеты с предметами.			
29	1	Веселые эстафеты с предметами.			
30	1	Веселые эстафеты с предметами.			
31	1	Веселые эстафеты с предметами.			
32	1	Веселые эстафеты с предметами.			
33-34	2	Веселые эстафеты с предметами.			
Итого 34 часа					

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Чемпион»

Класс: 8

Учитель:

Кол-во часов: 1 занятие в неделю, за год – 34 занятия

№ п/п	Кол-во часов	Тема	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Дата проведения	
				план	факт
1	1	Вводное занятие.	Знать, что такое физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка. Беседа о занятиях подвижными играми. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр.		
2	1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми.	Самоконтроль во время занятий подвижными играми. Первая помощь. Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
3	1	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».		
4	1	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Игры: «К своим флажкам», «Запрещенные движения».		
5	1	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Игра «Жмурки».		
6	1	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики.	Разучивание игр «Волна», «Гуси - лебеди».		
7	1	Беседа: личная гигиена	Гигиена одежды, обуви, инвентаря.		
8	1	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики.	Разучивание игры «Пятнашки».		
9	1	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики.	Разучивание игры «Кошки - мышки».		
10	1	Игры: «Через ручеек», «Летает - не летает».	Разучивание игр «Через ручеек», «Летает - не летает».		
11	1	Передача на расстоянии.	Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.		

		Подвижные игры на основе баскетбола: «Мяч среднему».	Разучивание игр «Мяч соседу», «Мяч среднему».		
12	1	Баскетбол. Владение мячом. Разучивание игр «Мяч соседу».			
13	1	Ловля, ведение, броски. Подвижные игры на основе баскетбола: «Бросок мяча в колонне».	Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски. Разучивание игр «Бросок мяча в колонне».		
14	1	Беседа: твой организм	Знать, что такое физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка. Составление сравнительной таблицы (1-4 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).		
15	1	Мини-футбол. Остановка мяча. Подвижные игры на основе мини-футбола.	Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.		
16	1	Передача мяча на расстояние. Подвижные игры на основе мини-футбола.	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».		
17	1	Ведение мяча. Подвижные игры на основе мини-футбола.			
18	1	Бадминтон. Владение хватом. Подвижные игры на основе бадминтона.			
19	1	Владение ракеткой и воланом. Подвижные игры на основе бадминтона.	Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.		
20	1	Передача волана на расстояние. Подвижные игры на основе бадминтона.			
21	1	Подвижные игры на основе настольного тенниса	Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.		
22	1	Подвижные игры на материале волейбола.	Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».		
23	1	Беседа: закаливание организма	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.		
24	1	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России	Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания		

25	1	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.	образования. Игры: «Лапта»,			
26	1	Веселые эстафеты с предметами.	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты, реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками.			
27	1	Веселые эстафеты с предметами.				
28	1	Веселые эстафеты с предметами.				
29	1	Веселые эстафеты с предметами.				
30	1	Веселые эстафеты с предметами.				
31	1	Веселые эстафеты с предметами.				
32	1	Веселые эстафеты с предметами.				
33-34	2	Веселые эстафеты с предметами.				
Итого 34 часа						

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Чемпион»

Класс: 9

Учитель:

Кол-во часов: 1 занятие в неделю, за год – 34 занятия

№ п/п	Кол-во часов	Тема	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Дата проведения	
				план	факт
1	1	Вводное занятие.	Знать, что такое физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка. Беседа о занятиях подвижными играми. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр.		
2	1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми.	Самоконтроль во время занятий подвижными играми. Первая помощь. Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
3	1	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».		
4	1	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Игры: «К своим флажкам», «Запрещенные движения».		
5	1	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Игра «Жмурки».		
6	1	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики.	Разучивание игр «Волна», «Гуси - лебеди».		
7	1	Беседа: личная гигиена	Гигиена одежды, обуви, инвентаря.		
8	1	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики.	Разучивание игры «Пятнашки».		
9	1	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики.	Разучивание игры «Кошки - мышки».		
10	1	Игры: «Через ручеек», «Летает - не летает».	Разучивание игр «Через ручеек», «Летает - не летает».		
11	1	Передача на расстоянии.	Развитие физических качеств. Умение владеть мячом –		

		Подвижные игры на основе баскетбола: «Мяч среднему».	держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски. Разучивание игр «Мяч соседу», «Мяч среднему».		
12	1	Баскетбол. Владение мячом. Разучивание игр «Мяч соседу».			
13	1	Ловля, ведение, броски. Подвижные игры на основе баскетбола: «Бросок мяча в колонне».	Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передават на расстояние, ловля, ведение, броски. Разучивание игр «Бросок мяча в колонне».		
14	1	Беседа: твой организм	Знать, что такое физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка. Составление сравнительной таблицы (1-4 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).		
15	1	Мини-футбол. Остановка мяча. Подвижные игры на основе мини-футбола.	Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.		
16	1	Передача мяча на расстояние. Подвижные игры на основе мини-футбола.	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».		
17	1	Ведение мяча. Подвижные игры на основе мини-футбола.			
18	1	Бадминтон. Владение хватом. Подвижные игры на основе бадминтона.			
19	1	Владение ракеткой и воланом. Подвижные игры на основе бадминтона.	Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.		
20	1	Передача волана на расстояние. Подвижные игры на основе бадминтона.			
21	1	Подвижные игры на основе настольного тенниса	Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.		
22	1	Подвижные игры на материале волейбола.	Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».		
23	1	Беседа: закаливание организма	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.		
24	1	Подвижные игры и национальные виды спорта	Развитие физических качеств. Определяется исходя из		

		народов России	национально-региональных особенностей содержания образования. Игры «Лапта» и др.		
25	1	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.			
26	1	Веселые эстафеты с предметами.	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты, реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками.		
27	1	Веселые эстафеты с предметами.			
28	1	Веселые эстафеты с предметами.			
29	1	Веселые эстафеты с предметами.			
30	1	Веселые эстафеты с предметами.			
31	1	Веселые эстафеты с предметами.			
32	1	Веселые эстафеты с предметами.			
33-34	2	Веселые эстафеты с предметами.			
Итого 34 часа					