

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 С
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР» ИМЕНИ Г.И.ГОРЕЧЕНКОВА ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА ГОРОДСКОГО
ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

446218, Самарская область, г.Новокуйбышевск, ул. Свердлова, д. 12, тел. 4-74-17

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании ШМО Протокол № 1 от 29 августа 2022 г. А.В. Павленко	Зам. директора по УВР С.Н. Гайдукова 29 августа 2022 г.	приказом директора ГБОУ СОШ № 7 «ОЦ» г.Новокуйбышевска № 232 от 29 августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
5 классы

*Составитель:
учителя физической культуры,
Школьного методического
объединения учителей физической
культуры, технологии, музыки,
изобразительного искусства и ОБЖ*

г.Новокуйбышевск,
2022 г.

1. Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 5 классов разработана в соответствии:

- с требованиями Приказа Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- с рекомендациями примерной основной образовательной программой основного общего образования;
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, М.Я.Виленский. - М.: Просвещение, 2022)

1.1 Актуальность программы

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 10-12летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся пятого класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно- правовой базой, с учетом требований САНПИНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей. При разработке программы был проведен анализ предметных программ по изобразительному искусству, природоведению, технологии.

1.2.Цель программы - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- формировать здоровый жизненный стиль и реализовать индивидуальные способности каждого ученика;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширить кругозор школьников в области физической культуры и спорта;
- формировать культуру проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

1.3 Системно - деятельностный подход.

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития занимающегося;
- развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся;

1.4 Метапредметные связи программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры » носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как: история, природоведение, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

Метапредметные связи программы «Подвижные игры »

Предмет	Интеграция с другими науками	Содержание программы
История	История древнего мира.	Олимпийское движение.
Природоведение	Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Правильное питание.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков.
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки.

Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций .
--------	--	---

2. Планируемые результаты освоения программы «Подвижные игры»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Личностные УУД:

- Учить понимать значимость учебных задач и связывать их с реальными жизненными ситуациями.
- Осознавать жизненные ценности и смыслы.
- Уметь ориентироваться в нравственных нормах.
- Вырабатывать свою позицию в отношении здорового образа жизни.

2.1 Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

2.2 Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя бумажные и электронные носители свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

➤ Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

➤ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

2.3 Коммуникативные УУД:

➤ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

➤ **Слушать** и **понимать** речь других.

➤ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

➤ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

➤ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

➤ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

➤ Привлечение родителей к совместной деятельности .

2.4 Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

➤ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

➤ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

➤ умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

2.5 Планируемые результаты

В результате реализации программы учащиеся смогут:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

3. Основные направления содержания программы.

➤ **Вводное занятие.** Правила поведения в школе. Безопасность на дороге: просмотр и обсуждение фильма; беседа по правилам пешехода. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Выставка рисунков. Подведение итогов, формирование портфолио.

➤ **Уроки здоровья.**

В уроки здоровья входят следующие темы:

«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

«Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

«Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона. Закаливание организма.

➤ **« Легкая атлетика.** История возникновения и развития легкой атлетики.

Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

➤ **Лыжная подготовка.** История возникновения и развития лыжного спорта. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.

➤ **Ритмическая гимнастика.** Понятие о ритмике. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Разминка. Стрейчинг. Релаксация.

➤ **Баскетбол.** История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Подвижные игры с элементами баскетбола.

3.1 Учебно- тематический план.

№	Тема	Всего часов	Аудиторные	Внеаудиторные
---	------	-------------	------------	---------------

п/п			занятия	занятия
1.	Вводное занятие.	1 час	1 час	
2.	Уроки здоровья:	3 часа	3 часа	
3.	Легкая атлетика	8 часов	1 час	9 часов
4.	Лыжная подготовка	5 часов	1 час	4 часа
5.	Ритмическая гимнастика	5 часов	1 час	4 часа
6	Баскетбол	8 часов	1 час	7 часов
7.	Подвижные игры	4 часа		2 часа
	Итого	34 часа	8 часов	26 часов

3.2 Содержание процесса внеурочной деятельности.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности распределяются по трём уровням.

1 уровень	2 уровень	3 уровень
школьник имеет представление об общественной жизни	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, дружелюбной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).	взаимодействие в защищённой, дружелюбной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных 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		

4. Указание времени, места и форм организации программы.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 5 классов, с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 10 до 12 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5 классах. Программа

построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

4.1 Формы организации внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Творческое объединение – форма добровольного объединения детей. (Ритмическая гимнастика и уроки здоровья)

Функции:

- ✓ расширение, компенсация предметных знаний;
- ✓ приобщения детей к разнообразным социокультурным видам деятельности;
- ✓ расширения коммуникативного опыта;
- ✓ организации детского досуга и отдыха.

Форма выражения итога, результата выступление, концерты, фестивали, семинары.

Секция – форма объединения детей для занятия физической культурой и спортом (баскетбол, катание на лыжах, легкая атлетика.).

Отличительные признаки :

- ✓ принадлежность содержания деятельности к определенному виду спорта;
- ✓ ориентированность на умения и достижение уровня мастерства в овладении

определенным видом спорта;

Принципы организации работы :

- ✓ всесторонности
- ✓ сознательности и активности
- ✓ постепенности
- ✓ повторяемости
- ✓ наглядности
- ✓ индивидуализации

Занятия должны носить регулярный характер. Тренировочные занятия включают в себя следующие методы обучения спортивной технике:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий противника и т. д.)

- наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем и т. д.)

- методы практических упражнений включают в себя две группы:

- 1) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

- 2) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Форма выражения итога, результата - демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (конкурсы, соревнования, состязания).

4.2 Формы учета для контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Компетенции результатов освоения программы внеурочной деятельности будут, происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Программа рассчитана на 34 часа – 1 раз в неделю.

5. Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

- измерительные приборы: весы, часы.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:

компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

3. Спортивный инвентарь.

- Баскетбольная площадка, щит, кольцо, баскетбольные мячи.

Лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки.)

- Гимнастические коврики.

- Легкоатлетический инвентарь. (набивной мяч, сантиметр для прыжка).

Стадин.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит

сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

6. Список используемой литературы для составления программы.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2008г.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2009г – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2009 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2008 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2008.- 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2008г. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2010г – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2009г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2010г. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2008г. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2009г. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2007г. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2008, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 2010г. – 120 с.

7. Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся.

№ П/п	Тема	Решаемые проблемы учеником	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	
			УУД	Личностные результаты
1	Вводное занятие	Как осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	<p>Р.: применять подбор информации для составления портфолио.</p> <p>П.: обосновывать положительное влияние занятий внеурочной деятельности на укрепление здоровья.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.</p>	Формировать адекватную самооценку собственного здоровья
2	Уроки здоровья:	Как правильно составлять режим дня и питание	<p>Р.: применять подбор информации для составления портфолио.</p> <p>П.: определять назначение физкультурно - оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>К.:</p>	Формировать адекватную самооценку здоровья
3	Уроки здоровья:	Как научиться обсуждать проведенные занятия, личного участия каждого ученика, формирование портфолио.	<p>Р.: применять подбор информации для составления портфолио.</p> <p>П.: руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки и выполнять их.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>	Формировать адекватную самооценку здоровья

			совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.	
4	Легкая атлетика	Как демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. освоения прыжковых упражнений.</p>	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений .
5	Легкая атлетика	Как осмыслить и принять цели предстоящей деятельности и постановке учебной задачи	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	Уметь регулировать нагрузку, следить за ЧСС самостоятельно.
6	Легкая атлетика	Как выполнить коллективное обсуждение проведенных занятий, личного участия каждого ученика.	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>	Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся

7	Лыжная подготовка	Как правильно вести себя на занятии по лыжной подготовке. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе.</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
8	Лыжная подготовка	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	Описывать технику передвижения на лыжах.
9	Лыжная подготовка	<p>Как выполнить подъем елочкой на склоне 45°</p> <p>Как правильно выполнит технику спусков и преодолеть дистанцию 2 км.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
10	Лыжная подготовка	Как контролировать физическую нагрузку по	Р.: применять правила подбора одежды для	Осваивать технику передвижения на

		частоте сердечных сокращений.	занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	лыжах самостоятельно.
11	Ритмическая гимнастика	Как правильно применять ритмические действия в связки(танец)	Р.: применять правила подбора одежды для занятий ритмической гимнастики. П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации. К.: соблюдать правила безопасности.	Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся
12	Ритмическая гимнастика	Как правильно осмыслить и принять цели предстоящей деятельности и постановке учебных задач	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения танцевальных комбинаций.	Организовывать совместные занятия ритмической гимнастики.
13	Баскетбол	Как использовать игру баскетбол в организации активного отдыха	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.	Описывать технику игровых приемов.

14	Баскетбол	Как моделировать технику игровых действий и приемов	<p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
15	Баскетбол	Как взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	<p>Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий</p>	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
16	Лыжная подготовка	Как правильно вести себя на занятии по лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе.</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>	Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе.
17	Ритмическая гимнастика	Как правильно применять ритмические действия в связки(танец).	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий ритмической гимнастики.</p> <p>П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации.</p>	Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся

			К.: соблюдать правила безопасности.	
18	Ритмическая гимнастика	Как правильно составить комплекс ритмических упражнений .	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения танцевальных комбинаций.	Организовывать совместные занятия ритмической гимнастики.
19	Ритмическая гимнастика	Как составить танец из ритмических упражнений.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий ритмической гимнастики. П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации. К.: соблюдать правила безопасности.	Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся
20	Легкая атлетика	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
21	Легкая атлетика	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.

		палочки.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
22	Легкая атлетика	Как преодолеть планку в прыжке в высоту, и дистанцию бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в высоту.
23	Легкая атлетика	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
24	Легкая атлетика	Как преодолеть планку в прыжке в высоту, и дистанцию бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в высоту.
25	Баскетбол	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

		змейкой.	приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
26	Баскетбол	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
27	Баскетбол	Как правильно выполнить технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
28	Баскетбол	Как правильно выполнить технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
30	Баскетбол	Как выполнить совершенствование техники	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.

		бросков в кольцо и финты.	<p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий</p>	
31-34	Подвижные игры			