

Муниципальное образование Ейский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №5 имени Героя Советского Союза
Павла Арсеньевича Михайличенко города Ейска
муниципального образования Ейский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от «26» августа 2020 года протокол №1
Председатель
Руденко Т.Н.
Приказ №160 ВД от 26.08.2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности клуб «Олимп»

Уровень образования: начальное общее образование 1-4 классы

Направление: спортивно - оздоровительное

Количество часов: 270 часов

Учитель Ракалюк Роман Романович

Программа разработана на основе:

1. ФГОС начального общего образования второго поколения 2009 (приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009 года).
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности клуб «Олимп», составленная в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым Приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года № 373 (в редакции приказов Министерства образования и науки РФ № 1643 от 29.12.2014 года, № 1576 от 31.12.2015 года), на основе программы формирования универсальных учебных действий МБОУ ООШ № 5 г. Ейска МО Ейский район, рабочей программы по физической культуре 1-4 классы, В.И. Лях, 2011 г., с учетом образовательных запросов, потребностей и интересов участников образовательного процесса, направлена на достижение следующих результатов:

Личностными результатами программы клуба «Олимп» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

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

Метапредметными результатами программы клуба «Олимп» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы клуба «Олимп» является физическая подготовленность и степень совершенства

двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению клуб «Олимп» для 1-4 классов составлена с учётом возрастных особенностей обучающихся начальной школы, состоит из трёх разделов, рассчитана на проведение 2 часов в неделю, 68 часов в год .

Раздел 1. Общеразвивающие игры (28 часов)

Данный раздел позволяет педагогу выявить у своих подопечных потенциальные возможности и интересы. Помочь им их реализовать. Игра – это хорошая возможность для организации межличностных отношений в классе, возможность свободного самоопределения и самореализации, ориентация на личностные интересы, потребности, способности ребенка. Любая игра строиться на принципе единства – единство обучения, воспитания, развития.

Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты (24 часа)

Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, формированию осанки, вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Раздел 3. Русские народные игры (16 часов)

Очень важно обогатить детей запасом движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев двигательными элементами, дети смогут самостоятельно организовать и проводить игры.

1 класс

I. Игры с бегом (14 часов)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
- Весёлые старты.

II. Игры с мячом (10 часов)

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

III. Игра с прыжками (10 часов)

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

IV. Игры малой подвижности (10 часов)

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
- Праздник «Игромания»

V. Кубанские народные игры (3 часа)

Теория. История возникновения и классификация игр Кубани. Особенности казачьих игр

Практические занятия:

- Игра «Горилки».
- Игра «Город».

VI. Эстафеты (10 часов)

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговые эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

VII. Народные игры (9 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда"
- Марафон народных игр
-

2 класс

I. Игры с бегом (14 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»
Игра «Пустое место».
- Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель»

II. Игры с мячом (10 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча
Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

III. Игры с прыжками (10 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

IV. Игры малой подвижности (10 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

V. Кубанские народные игры (6 часа)

Теория. Особенности казачьих игр. Развлекательные игры

Практические занятия:

- Игра «Горячее место».
- Игра «Гуси».
- Спортивный праздник «Богатырские потешки»

VI. Эстафеты (10 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».
- Весёлые эстафеты.

VII. Народные игры (8 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".
- Фестиваль игр.

3 класс

I. Игры с бегом (14 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку»
- Спортивные эстафеты.

II. Игры с мячом (12 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

III. Игры с прыжками (10 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

IV. Игры малой подвижности (10 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».

- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

V. Кубанские игры (6 часа)

Теория. Особенности казачьих игр. Обрядовые игры

Практические занятия:

- Игра «Зевака».
- Игра «Игра в ногу».
- Спортивный праздник «Богатырские потешки»

VI. Эстафеты (10 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».
- Весёлые старты.

VII. Народные игры (6 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

4 класс

I. Игры с бегом (14 часов).

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки маршем».Игра «Скороходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Воробушки и кот». Игра «Игра «Без пары».

II. Игры с мячом (12 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».
- Весёлые старты.

III. Игры с прыжками (10 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

IV. Игра малой подвижности (10 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

V. Кубанские национальные игры (6 часов).

Теория. Особенности казачьих игр. Спортивные казачьи игры

Практические занятия:

- Игра «Игра в потайного».
- Игра «Молчан».

VI. Эстафеты (10 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет.

Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

VII. Народные игры (6 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№	Наименование разделов/ модулей, тем	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудит	Внеаудит	
I год обучения					
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	14	1	13	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; Осваивать технику бега различными способами; Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
2	Игры с мячом	10	1	9	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Осваивать технику бросков большого мяча; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча; Описывать технику метания малого мяча; Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техник безопасности при метании малого мяча; Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
3	Игра с прыжками (скакалки).	10	1	9	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; Описывать технику прыжковых упражнений; Осваивать технику прыжковых упражнений; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при

					выполнении прыжковых упражнений; Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжковых упражнений; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании прыжковых упражнений; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений; Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств; Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики глаз.
4	Игры малой подвижности	10	1	9	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений; Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»; Описывать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Организовывать и проводить игры малой подвижности.
5	Кубанские народные игры.	3	1	2	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Организовывать и проводить кубанские народные игры с элементами соревновательной деятельности; Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении кубанских игр; Излагать правила и условия проведения кубанских игр; Осваивать двигательные действия, составляющие содержание кубанских игр; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в кубанских играх; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

					Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время кубанских игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; Развивать физические качества.
6	Эстафеты.	10	1	9	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость); Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Организовывать и проводить эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Осваивать двигательные действия, составляющие содержанию эстафет; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в эстафетах; Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; Проявлять быстроту и ловкость во время эстафет; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет; Моделировать технические действия в игровой деятельности; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из эстафет; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; Выявлять ошибки при выполнении технических действий из эстафет; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; Развивать физические качества;

					Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Организовывать и проводить эстафеты с элементами соревновательной деятельности
7	Народные игры	9	1	8	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении народных игр; Излагать правила и условия проведения народных игр; Осваивать двигательные действия, составляющие содержание народных игр; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в народных играх; Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; Проявлять быстроту и ловкость во время народных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; Моделировать технические действия в игровой деятельности; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из народных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; Выявлять ошибки при выполнении технических действий из народных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; Развивать физические качества; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Организовывать и проводить народные игры с элементами соревновательной деятельности.
	Итого	33	7	26	
II год обучения					
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	14	1	13	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

					Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; Осваивать технику бега различными способами; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
2	Игры с мячом.	10	1	9	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Описывать технику бросков большого набивного мяча; Осваивать технику бросков большого мяча; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча; Описывать технику метания малого мяча; Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча; Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
3	Игра с прыжками (скакалки).	10	1	9	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Описывать технику прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; Описывать технику прыжковых упражнений; Осваивать технику прыжковых упражнений; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений; Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжковых упражнений; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании прыжковых упражнений; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;

					Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств; Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики глаз.
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	10	1	9	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений; Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»; Описывать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Организовывать и проводить игры малой подвижности.
5	Кубанские народные игры.	6	1	5	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Организовывать и проводить кубанские народные игры с элементами соревновательной деятельности; Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении кубанских игр; Излагать правила и условия проведения кубанских игр; Осваивать двигательные действия, составляющие содержание кубанских игр; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в кубанских играх; Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время кубанских игр. Описывать разучиваемые технические

					действия из спортивных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; Развивать физические качества.
6	Эстафеты.	10	1	9	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость); Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Организовывать и проводить эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Осваивать двигательные действия, составляющие содержание эстафет; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в эстафетах; Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; Проявлять быстроту и ловкость во время эстафет; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет; Моделировать технические действия в игровой деятельности; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из эстафет; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; Выявлять ошибки при выполнении технических действий из эстафет; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; Развивать физические качества; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Организовывать и проводить эстафеты с

					элементами соревновательной деятельности
7	Народные игры	10	1	9	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении народных игр; Излагать правила и условия проведения народных игр; Осваивать двигательные действия, составляющие содержание народных игр; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в народных играх; Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; Проявлять быстроту и ловкость во время народных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; Моделировать технические действия в игровой деятельности; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из народных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; Выявлять ошибки при выполнении технических действий из народных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; Развивать физические качества; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Организовывать и проводить народные игры с элементами соревновательной деятельности.
	Итого	68	7	61	
III год обучения					
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	14 ч.	1 ч.	13 ч.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; Осваивать технику бега различными

					способами; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
2	Игры с мячом.	12	1	11	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Описывать технику бросков большого набивного мяча; Осваивать технику бросков большого мяча; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча; Описывать технику метания малого мяча; Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча; Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
3	Игра с прыжками (скакалки).	10	1	9	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Описывать технику прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; Описывать технику прыжковых упражнений; Осваивать технику прыжковых упражнений; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений; Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжковых упражнений; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании прыжковых упражнений; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений; Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений;

					Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств; Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики глаз.
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	10	1	9	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений; Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»; Описывать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Организовывать и проводить игры малой подвижности.
5	Кубанские народные игры.	6	1	5	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Организовывать и проводить кубанские народные игры с элементами соревновательной деятельности; Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении кубанских игр; Излагать правила и условия проведения кубанских игр; Осваивать двигательные действия, составляющие содержание кубанских игр; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в кубанских играх; Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время кубанских игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой

					деятельности; Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; Развивать физические качества.
6	Эстафеты.	10	1	9	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость); Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Организовывать и проводить эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Осваивать двигательные действия, составляющие содержанию эстафет; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в эстафетах; Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; Проявлять быстроту и ловкость во время эстафет; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет; Моделировать технические действия в игровой деятельности; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из эстафет; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; Выявлять ошибки при выполнении технических действий из эстафет; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; Развивать физические качества; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Организовывать и проводить эстафеты с элементами соревновательной деятельности
7	Народные игры	6	1	5	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении

					народных игр; Излагать правила и условия проведения народных игр; Осваивать двигательные действия, составляющие содержание народных игр; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в народных играх; Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; Проявлять быстроту и ловкость во время народных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; Моделировать технические действия в игровой деятельности; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из народных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; Выявлять ошибки при выполнении технических действий из народных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; Развивать физические качества; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Организовывать и проводить народные игры с элементами соревновательной деятельности.
	Итого	68	7	61	
IV год обучения					
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	12	1	11	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; Осваивать технику бега различными способами; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по

					частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
2	Игры с мячом.	10	1	9	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Описывать технику бросков большого набивного мяча; Осваивать технику бросков большого мяча; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча; Описывать технику метания малого мяча; Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техник безопасности при метании малого мяча; Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
3	Игра с прыжками (скакалки).	10	1	9	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Описывать технику прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; Описывать технику прыжковых упражнений; Осваивать технику прыжковых упражнений; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений; Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжковых упражнений; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании прыжковых упражнений; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений; Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при

					выполнении упражнений на развитие физических качеств; Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики глаз.
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	10	1	9	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений; Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»; Описывать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Организовывать и проводить игры малой подвижности.
5	Кубанские народные игры.	6	1	5	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Организовывать и проводить кубанские народные игры с элементами соревновательной деятельности; Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении кубанских игр; Излагать правила и условия проведения кубанских игр; Осваивать двигательные действия, составляющие содержание кубанских игр; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в кубанских играх; Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время кубанских игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;

					Развивать физические качества.
6	Эстафеты.	10	1	9	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость); Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Организовывать и проводить эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Осваивать двигательные действия, составляющие содержание эстафет; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в эстафетах; Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; Проявлять быстроту и ловкость во время эстафет; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет; Моделировать технические действия в игровой деятельности; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из эстафет; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; Выявлять ошибки при выполнении технических действий из эстафет; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; Развивать физические качества; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Организовывать и проводить эстафеты с элементами соревновательной деятельности
7	Народные игры	6	1	5	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении народных игр; Излагать правила и условия проведения народных игр;

				Осваивать двигательные действия, составляющие содержание народных игр; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в народных играх; Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; Проявлять быстроту и ловкость во время народных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; Моделировать технические действия в игровой деятельности; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из народных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; Выявлять ошибки при выполнении технических действий из народных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; Развивать физические качества; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Организовывать и проводить народные игры с элементами соревновательной деятельности.
	Итого:	68	7	61

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения
 учителей начальных классов
 МБОУ ООШ № 5
 от «26» августа 2020 г.

 Стеньева Е.В.

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УР
 _____ Кондратьева О.А.
 «26» августа 2020 г.

