# Муниципальное общеобразовательное учреждение

# «Начальная школа - детский сад №1»

Принята Утверждена

Педагогическим советом приказом

Протокол № 1 МОУ «НШДС №1»

от «30» августа 2016г. № 01-08/145

 от «01» сентября 2016г.

**Рабочая программа**

**«Сильные, ловкие смелые»**

(наименование учебного предмета / курса, курса внеурочной деятельности)

начальное общее

(уровень образования)

2 года

(срок реализации программы)

 Составлена: Немчинова Елена Ивановна

(Ф.И.О. педагога, составившего рабочую программу)

г. Ухта

**1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

***Требования к личностным результатам***

У ученика будут сформированы:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы;

учебно­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

способность к оценке своей учебной деятельности;

основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

установка на здоровый образ жизни;

основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.

*Ученик получит возможность для формирования:*

*внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*

*выраженной устойчивой учебно­познавательной мотивации учения;*

*устойчивого учебно­познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*

*адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*

*положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*

*компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

*морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

*установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*

*осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

***Требования к метапредметным результатам:***

***1 года обучения***

*Регулятивные УУД:*

Ученик научится:

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

различать способ и результат действия;

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, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи.

*Ученик получит возможность научиться:*

*в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

*преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

*проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

***2 год обучения***

Ученик научится:

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

различать способ и результат действия;

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, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

*Ученик получит возможность научиться:*

*в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

*преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

*проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

*самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

*осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*

*самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные УУД

**1 год обучения**

Ученик научится:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с по мощью инструментов ИКТ;

строить сообщения в устной и письменной форме;

ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

осуществлять синтез как составление целого из частей;

проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

устанавливать причинно­следственные связи в изучаемом круге явлений;

строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

устанавливать аналогии;

владеть рядом общих приёмов решения задач.

*Ученик получит возможность научиться:*

*осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек;*

*записывать, фиксировать информацию об окружающем мире;*

*создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*

*осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме;*

*осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

*осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

*осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

*строить логическое рассуждение, включающее установление причинно­следственных связей;*

*произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

***2 год обучения***

Ученик научится:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом;

использовать знаково­символические средства;

строить сообщения в устной форме;

ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

осуществлять синтез как составление целого из частей;

проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

устанавливать причинно­следственные связи в изучаемом круге явлений;

строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

устанавливать аналогии;

владеть рядом общих приёмов решения задач.

*Ученик получит возможность научиться:*

*осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек;*

*записывать, фиксировать информацию об окружающем мире;*

*создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*

*осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме;*

*осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

*осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

*осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

*строить логическое рассуждение, включающее установление причинно­следственных связей;*

*произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

Коммуникативные УУД

***1 год обучения***

Ученик научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

задавать вопросы;

контролировать действия партнёра;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Ученик получит возможность научиться:*

*учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

*учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

*понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

*аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

*продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*

*с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

*задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*

*осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

*адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач,**планирования и регуляции своей деятельности.*

***2 год обучения***

Ученик научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

задавать вопросы;

контролировать действия партнёра;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Ученик получит возможность научиться:*

*учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

*учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

*понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

*аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

*продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*

*с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

*задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*

*осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

*адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач,**планирования и регуляции своей деятельности.*

**2. Содержание курса внеурочной деятельности**

***1 года обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержание** | **Вид деятельности** |
| 1 | Влияние физических упражнений на организм человека. ТБ на спортплощадке. Подвижные игры | История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств.  | Слушание и анализ выступлений педагога. Подвижная игра |
| 2 | Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры: «Вороны и воробьи», «Не ошибись». | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | Легкоатлетические упражнения, подвижные игры, бег |
| 3 | Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры: “Гуси – лебеди”, «Ладошки». | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | Легкоатлетические упражнения, подвижные игры, бег |
| 4 | Дорожка препятствий. Подвижные игры: «Выше ноги от земли», «Съедобное, несъедобное». | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке. | Упражнения на развитие физических качеств, подвижные игры |
| 5 | Дорожка препятствий. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Ногой по мячу». | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке. | Упражнения на развитие физических качеств, подвижные игры |
| 6 | Легкоатлетические упражнения. Эстафеты с предметами. | *Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением. | Беговые упражнения, эстафеты |
| 7 | Легкоатлетические упражнения. Эстафеты с предметами. | *Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением. | Беговые упражнения, эстафеты |
| 8 | Строевые упражнения, перестроения. Подвижные игры: « Перестрелка», «Передал- садись» | Организующие ко­манды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд. | Строевые упражнения, подвижные игры |
| 9 | « Школа мяча». Подвижные игры: «Перестрелка», «Передал- садись», «Ловишки» | Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | Игры с мячом, подвижные игры |
| 10 | « Школа мяча». Эстафеты с мячом | Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | Игры с мячом, эстафеты |
| 11 | «Школа мяча». Совершенствовать эстафеты с мячом | Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | Игры с мячом, эстафеты |
| 12 | « Школа мяча». Подвижные игры с мясом: «Мяч над головой», « Собачка» | Подвижные игры на материале баскетбола | Игры с мячом, подвижные игры |
| 13 | Ритмическая гимнастика, упражнения на развитие гибкости. Дорожка препятствий. Игры на внимание | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания | Гимнастические упражения, подвижные игры на внимание |
| 14 | Ритмическая гимнастика. Дорожка препятствий. Игра: “Охотники и утки” | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания | Гимнастические упражнения, подвижные игры с мячом |
| 15 | Ритмическая гимнастика. Дорожка препятствий. Игры: «Охотники и утки». «Пять имен» | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания | Гимнастические упражнения, подвижные игры с мячом |
| 16 | Ритмическая гимнастика. Дорожка препятствий. Упражнения на развитие гибкости. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Упоры; седы; упражнения в группировке | Гимнастические упражнения |
| 17 | Строевые упражнения. Комбинированная эстафета. | Организующие ко­манды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд. | Строевые упражнения, эстафета |
| 18 | Строевые упражнения. Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Поймай мяч», «Паровоз». | Организующие ко­манды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд. | Строевые упражнения, подвижные игры, эстафета |
| 19 | Строевые упражнения. Эстафеты с мячом. | Организующие ко­манды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд. | Строевые упражнения, эстафета с мячом |
| 20 | Дорожка препятствий. Совершенствовать эстафеты с мячом. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением;  | Прыжковые упражнения, эстафеты с мячом |
| 21 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Игра « Кто самый быстрый» | Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение. эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.. | Ходьба на лыжах, подвижные игры |
| 22 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Игра «Кто самый быстрый» | Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение. Игры на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.. | Ходьба на лыжах, подвижные игры |
| 23 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Спуски и подъёмы. Игра «Смелее с горки» | Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение, игры на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | Ходьба на лыжах, подвижные игры |
| 24 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Спуски и подъёмы. Игра « Смелее с горки» | Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение, игры на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | Ходьба на лыжах, подвижные игры |
| 25 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Эстафеты. | Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение. эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | Ходьба на лыжах, эстафеты |
| 26 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Эстафеты. | Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение. эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | Ходьба на лыжах, подвижные игры |
| 27 | Упражнения с мячами. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Ногой по мячу». | Удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. | Игры с футбольным мячом |
| 28 | Упражнения с мячами. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Передал- садись» | Удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. | Игры с футбольным мячом |
| 29 | Упражнения с мячом. Дорожка препятствий. Игры на внимание. | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. | Игры с баскетбольным мячом, игры на внимание |
| 30 | Упражнения с мячом. Дорожка препятствий. Встречная эстафета. | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. | Игры с баскетбольным мячом, эстафеты |
| 31 | Подвижные игры: «Третий лишний», «Цепи», «Футбол» | Удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. | Подвижные игры с футбольным мячом |
| 32 | Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Тише едешь-дальше будешь», «Футбол» | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. | Подвижные игры с баскетбольным мячом |
| 33 | Подвижные игры: «Выбивной», «Мяч по кругу»,  | Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | Подвижные игры с волейбольным мячом |
| 34 | Легкоатлетическая эстафета. Итоговое занятие | Легкоатлетические упражнения в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. | Эстафета |

***2 года обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержание** | **Вид деятельности** |
| 1 | Силовые упражнения. Развитие скоростных качеств (бег 30м.). Учить передаче эстафетной палочки. | Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Упражнения на развитие силовых, скоростных качеств |
| 2 | Легкоатлетические упражнения. Совершенствовать бег на дистанцию 30м. Передача эстафетной палочки. Эстафета 8-200м. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Упражнения на развитие силовых, скоростных качеств Эстафеты |
| 3 | Легкоатлетические упражнения. Повторить бег на дистанцию 30м., эстафету 8-200м. Развитие скоростных качеств. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Упражнения на развитие силовых, скоростных качеств Эстафеты |
| 4 | Дорожка препятствий. Игра «Футбол» ( техника игры, передача мяча) | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. | Прыжковые упражнения. Подвижные игры с футбольным мячом |
| 5 | Дорожка препятствий. Игра «Футбол» (совершенствование правил игры) | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола | Прыжковые упражнения. Подвижные игры с футбольным мячом |
| 6 | «Школа мяча». Ведение баскетбольного мяча разными способами. Работа в паре, в команде. Эстафеты. | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. | Упражнения и эстафеты с баскетбольными мячами |
| 7 | «Школа мяча». Ведение баскетбольного мяча разными способами, бросковые упражнения. Работа в паре, в команде. Эстафеты. | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. | Упражнения и эстафеты с баскетбольными мячами |
| 8 | «Школа мяча». Ведение баскетбольного мяча разными способами, бросковые упражнения. Работа в паре, в команде. Эстафеты. | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. | Упражнения и эстафеты с баскетбольными мячами |
| 9 | « Школа мяча». Ведение баскетбольного мяча разными способами, бросковые упражнения. Работа в паре, в команде. Эстафеты. | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. | Упражнения и эстафеты с баскетбольными мячами |
| 10 | « Школа мяча». Совершенствовать бросковые упражнения. Эстафеты с мячом | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. | Упражнения и эстафеты с баскетбольными мячами |
| 11 | Ритмическая гимнастика. Разучивание игры «Перестрелка двумя мячами». Техника броска мяча двумя руками из-за головы. | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки. Подвижные игры на материале баскетбола. | Упражнения с баскетбольными мячами |
| 12 | Ритмическая гимнастика. Разучивание игры «Перестрелка двумя мячами». Техника броска мяча двумя руками из-за головы. | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки. Подвижные игры на материале баскетбола. | Упражнения с баскетбольными мячами |
| 13 | Ритмическая гимнастика. Разучивание игры «Перестрелка двумя мячами». Техника броска мяча двумя руками из-за головы. | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки. Подвижные игры на материале баскетбола. | Упражнения с баскетбольными мячами |
| 14 | Дорожка препятствий. Развитие силовых качеств через подвижные игры и эстафеты. | Игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию | Дорожка препятствий, игры и эстафеты |
| 15 |  Дорожка препятствий. Игры: «Охотники и утки», «Бездомный заяц» | Игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию | Дорожка препятствий, подвижные игры |
| 16 | Дорожка препятствий. Игры: «Охотники и утки», «Бездомный заяц» | Игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию | Дорожка препятствий, подвижные игры |
| 17 | Прыжки через скакалку разными способами, Силовые упражнения. Подвижные игры. | Гимнастические упражнения прикладного характера.Прыжки со скакалкой. | Прыжки, подвижные игры |
| 18 | Силовые упражнения. Прыжки через скакалку, дорожка препятствий. Подвижные игры. | Игровые задания с использо­ванием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Прыжки через скакалку. | Силовые упражнения, подвижные игры |
| 19 | Упражнения с мячом. Игры «Передал- садись», « Мяч водящему», «Горячая картошка». | Организация и про­ведение подвижных игр с мячом | Игры с мячом |
| 20 | Упражнения с мячом. Игры «Передал- садись», « Мяч водящему», «Горячая картошка». | Организация и про­ведение подвижных игр с мячом | Игры с мячом |
| 21 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Игра « Кто самый быстрый» | Передвижение на лыжах; торможение, игры на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | Ходьба на лыжах, подвижные игры |
| 22 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Игра «Кто самый быстрый» | Передвижение на лыжах, игры на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | Ходьба на лыжах, подвижные игры |
| 23 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Спуски и подъёмы. Игра «Смелее с горки» | Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; игры на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | Ходьба на лыжах, подвижные игры |
| 24 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Спуски и подъёмы. Игра « Смелее с горки» | Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение, игры на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | Ходьба на лыжах, подвижные игры |
| 25 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Эстафеты. | Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение, игры на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | Ходьба на лыжах, эстафеты |
| 26 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Эстафеты. | Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение, игры на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | Ходьба на лыжах, эстафеты |
| 27 | Строевые упражнения. Комбинированная эстафета. | Организующие ко­манды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд. | Строевые упражнения, эстафета  |
| 28 | Упражнения с мячами. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Передал- садись» | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. | Подвижные игры с баскетбольным мячом |
| 29 | Упражнения с мячом. Дорожка препятствий. Игра «Мини- баскетбол». Правила игры | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. | Подвижные игры с баскетбольным мячом |
| 30 | Упражнения с мячом. Дорожка препятствий. Игра «Мини- баскетбол». | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. | Подвижные игры с баскетбольным мячом |
| 31 | Челночный бег. Подвижные игры: «Третий лишний», «Цепи», «Футбол» | Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры на материале футбола. | Челночный бег, подвижные игры с футбольным мячом |
| 32 | Подвижные игры: «Рыбак и рыбки, «Футбол». Встречная эстафета. | Подвижные и спортивные игры. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | Подвижные игры, эстафеты |
| 33 | Подвижные игры: «Выбивной», «Мяч по кругу», «Футбол». Встречная эстафета. | Подвижные и спортивные игры. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | Подвижные игры, эстафеты |
| 34 | Легкоатлетическая эстафета. Итоговое занятие | Легкоатлетические упражнения в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. | Эстафеты |

3. **Тематическое планирование**

**1 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы, разделы | Кол-во часов |
| 1 | Лёгкая атлетика | 10 |
| 2 | Лыжная подготовка | 6 |
| 3 | Подвижные игры | 8 |
| 4 | Спортивные игры | 10 |
|  | Итого: | 34 |

**2 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы, разделы | Кол-во часов |
| 1 | Лёгкая атлетика | 10 |
| 2 | Лыжная подготовка | 6 |
| 3 | Подвижные игры | 8 |
| 4 | Спортивные игры | 10 |
|  | Итого: | 34 |