

Приложение
к основной образовательной программе начального
общего образования,
утверждённой приказом МОУ «СОШ № 3»
от 31.08.2023 № 297

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3 городского округа Стрежевой»**

Согласована
педагогическим советом
от 31.08.2023 (протокол № 1)

Утверждена
приказом от 31.08.2023 № 297

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности «Спортивный час»
для учащихся 1-4 классов**

Разработчики:
Кошкарева Вераника Александровна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории;
Шоцкая Елена Васильевна,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории;

**г. Стрежевой
2023 год**

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Содержание курса внеурочной деятельности**
- 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**
- 3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса, возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, и с указанием формы проведения занятий**

1. Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс

Бег: Медленный бег до 6 мин; на короткие дистанции (30,60 м); беговые легкоатлетические упражнения, бег в среднем темпе с изменением направления, челночный бег, встречная эстафета.

бег: 20, 30, 60м, повторный бег два-три отрезка по 20 м, бег с высокого старта 30 м, эстафетный бег с этапами до 40 м, бег или кросс 500-1000 м;

Бег с остановками; «Челночный» бег с различными видами перемещений. Бег в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления, поворот на 360°, прыжок вверх,

Прыжки: В длину с места, через вращающуюся скакалку, через скакалку, многоскоки, через препятствия.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивания на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Пионербол: Игра в пионербол по упрощенным правилам.

Баскетбол: Стойки, перемещения, передачи мяча в парах, ведение мяча, броски по кольцу, ОРУ с баскетбольными мячами, в парах. Двусторонняя игра.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад, ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении.

Волейбол: Перемещения и стойки: стойки - основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху и снизу двумя руками: с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену.

Подачи: нижняя прямая; подача мяча в стену - расстояние 3 м, отметка на высоте 1,5-2 м; через сетку - расстояние 3 м.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 2-4 м).

Прием снизу двумя руками: прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.

Подача. Двусторонние игры.

ОФП (общая физическая подготовка): ОРУ направленные на развитие быстроты, скорости, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Подтягивание на низкой, высокой

перекладине. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Сгибание и разгибание туловища лежа на полу. Упражнения с набивными мячами в парах, тройках. Фитнес.

Подвижные игры: На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве, прыжках, скоростно-силовых, координационных и кондиционных способностей.

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини баскетбол», мини-футбол», «Пионербол».

Акробатика: Упражнения лежа и сидя на полу; на развитие гибкости, силы, гимнастической скамейке, с набивным мячом, в парах.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза, без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка).

2 класс

Бег: Бег в среднем темпе с изменением направления; беговые легкоатлетические упражнения, челночный бег, медленный бег до 6 мин., бег с преодолением препятствий, встречная эстафета.

Прыжки: Прыжки на заданную длину; в длину с места, с поворотами на 180, 360, с высоты, через вращающуюся скакалку, через скакалку, препятствия, многоскоки, эстафеты с прыжками.

Пионербол: Игра в пионербол по упрощенным правилам.

Баскетбол: Стойки, перемещения, передачи мяча в парах, ведение мяча, броски по кольцу, Ору с баскетбольными мячами, в парах.

Двусторонняя игра. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругу. Ведение мяча зигзагом.

Волейбол: Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча через сетку.

Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток через сетку на расстоянии 3-6 м; соревнование на большее количество подач через сетку.

Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу в держателе; по мячу, подброшенному партнером без прыжка.

Прием мяча сверху двумя руками: на брошенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м).

Прием мяча снизу двумя руками: брошенного партнером (в парах и через сетку); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней прямой.

ОФП: ОРУ направленные на развитие быстроты, скорости, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Подтягивание на низкой, высокой перекладине. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Сгибание и разгибание туловища лежа на полу. Упражнения с набивными мячами, в парах, тройках. Фитнес.

Подвижные игры: На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве, прыжках, скоростно-силовых, координационных и кондиционных способностей.

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини баскетбол, мини-футбол», «Пионербол».

Акробатика: Упражнения лежа и сидя на полу; на развитие гибкости, силы, гимнастической скамейке, с набивным мячом, в парах.

3 класс

Бег: Беговые и прыжковые упражнения, равномерный бег до 12 мин., высокий, низкий старт, челночный бег 3x10 м., бег с преодолением препятствий, бег 1000 м. на результат, встречная эстафета. Легкоатлетические эстафеты с прыжками. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, с набивным мячом в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая нога сильно согнута, левая опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги; то же с отягощением.

Упражнения с отягощениями: приседания (до 30% от массы тела). Многократные броски набивного мяча над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки: Прыжки на заданную длину, в длину с места, прыжки с поворотами на 180, 360, с высоты, через вращающуюся скакалку, прыжки через препятствия, через скакалку, многоскоки, Прыжки через скамейку, через две сложенные друг на друга скамейки как на одной, так и на двух ногах. Прыжки на скакалке на одной и двух ногах. Прыжки вверх с доставанием предметов (гимнастической перекладины, подвешенных предметов).

Баскетбол: Стойки, перемещения. Передачи мяча в парах, ведение мяча, броски по кольцу, ОРУ с баскетбольными мячами, в парах.

Двусторонняя игра. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругу. Ведение мяча зигзагом. Передача мяча в тройках с перемещением.

Передачи мяча от груди снизу, передачи мяча от груди на месте, сверху, Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. ведение мяча по прямой, бегом, броски по кольцу снизу с 3 м.

Игры и эстафеты.

Волейбол. Стойки, перемещения. Верхняя, нижняя передачи. Передачи в парах, у стены. Подачи. Нападающий удар.

Многократные броски и ловля набивного мяча от груди двумя руками, то же на дальность. То же с баскетбольным мячом. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжатие теннисного мяча. Многократные «волейбольные» передачи различных мячей в стену. Передачи волейбольного мяча в стену, увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером.

ОФП: ОРУ направленные на развитие быстроты, скорости, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Подтягивание на низкой, высокой перекладине. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Сгибание, разгибание туловища лежа на полу. Упражнения с набивными мячами, в парах, тройках. Фитнес.

Подвижные игры: На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве, прыжках, скоростно-силовых, координационных и кондиционных способностей.

«Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

«Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини баскетбол, мини-волейбол, мини-футбол», «Пионербол».

Акробатика: Упражнения лежа и сидя на полу, на развитие гибкости, силы. Упражнения на гимнастической скамейке, с набивным мячом, в парах.

4 класс

Бег: Беговые и прыжковые упражнения, равномерный бег до 12 мин., высокий, низкий старт, челночный бег 3x10 м, бег 1000 м на результат.

Прыжки: Прыжки на заданную длину; в длину с места, с поворотами на 180, 360, с высоты, через вращающуюся скакалку, через скакалку, через препятствия, многоскоки, легкоатлетические эстафеты с прыжками, встречная эстафета,

Пионербол: Игра по правилам

Баскетбол: Стойки, перемещения, ловля мяча двумя руками, передачи мяча от груди снизу, передачи мяча от груди на месте, сверху, ведение мяча по прямой, бегом, броски по кольцу снизу с 3 м. Игры и эстафеты. Передача мяча в тройках с перемещением.

Двусторонняя игра. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругу. Ведение мяча зигзагом

Передачи мяча от груди снизу, передачи мяча от груди на месте, сверху, Ловля мяча двумя +

- скамейке, с набивным мячом, в парах.

Сдача контрольных нормативов по «Президентским состязаниям» 1 – 4 классы		
-челночный бег 3x10 м (юноши, девушки); -бег 30 м (юноши, девушки); -поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек (юноши, девушки); -наклон вперед из положения сидя (юноши, девушки) (гибкость); -сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки); -подтягивание на высокой перекладине (юноши) -встречная эстафета.	Индивидуальная Групповая Соревнования	Познавательная Спортивная Соревновательная

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Планируемые результаты освоения ООП НОО соответствуют ФОП НОО и современным целям начального общего образования, представленным во ФГОС НОО как система личностных, метапредметных и предметных достижений учащегося.

Научно-методологической основой для разработки требований к личностным, метапредметным и предметным результатам учащихся, освоивших ООП НОО, является системно-деятельностный подход.

Личностные результаты включают:

осознание учащимися российской гражданской идентичности;

готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

наличие мотивации к обучению и личностному развитию;
целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;

формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры;
формирование способности ставить цели и строить жизненные планы.

Личностные результаты освоения ООП НОО отражают готовность учащихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

- гражданско-патриотического воспитания:

становление ценностного отношения к своей Родине - России;

осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;

сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;

уважение к своему и другим народам;

первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений;

- духовно-нравственного воспитания:

признание индивидуальности каждого человека;

проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;

неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям;

- эстетического воспитания:

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности;

- физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

бережное отношение к физическому и психическому здоровью;

- трудового воспитания:

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям;

- экологического воспитания:

бережное отношение к природе;

неприятие действий, приносящих ей вред;

- ценности научного познания:

первоначальные представления о научной картине мира;

познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты включают:

освоенные межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

способность их использования в познавательной и социальной практике;

готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности познавательных, коммуникативных и регулятивных универсальных действий, которые обеспечивают успешность изучения учебных предметов, а также становление способности к самообразованию и саморазвитию. В результате освоения содержания программы начального общего образования учащиеся овладевают рядом междисциплинарных понятий, а также различными знаково-символическими средствами, которые помогают учащимся применять знания, как в типовых, так и в новых, нестандартных учебных ситуациях.

Метапредметные результаты освоения ООП НОО отражают:

- овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;

определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

выбирать источник получения информации;

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа её проверки;

соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации;

- овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения

диалога и дискуссии;

признавать возможность существования разных точек зрения;
корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
готовить небольшие публичные выступления;
подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

ответственно выполнять свою часть работы;

оценивать свой вклад в общий результат;

выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы;

- овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения ООП НОО с учётом специфики содержания предметных областей, включающих конкретные учебные предметы (учебные модули), ориентированы на

освоение в ходе изучения учебного предмета научных знаний, умений и способов действий, специфических для соответствующей предметной области;

предпосылки научного мышления;

виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных ситуациях.

1 класс

Учащиеся научатся:

- Применять знания об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- выявлять причины травматизма и соблюдать правила их предупреждения;
- соблюдать элементарные правила и нормы поведения, культуру общения на занятиях курса внеурочной деятельности «Спортивный час» и Всероссийских соревнованиях «Президентские состязания» Муниципального этапа;
- выполнять упражнения в игровой и соревновательной деятельности (на равновесие, силовые упражнения, гибкость, выносливость, быстроту);
- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию во время игровой и соревновательной деятельности;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с требованием программы внеурочной деятельности «Спортивный час» для учащихся 1-4 классов;

- Принимать участие в Муниципальном этапе Всероссийских соревнований «Президентские состязания».

2 класс

Учащиеся научатся:

- применять на практике знания о способах и особенностях движений и передвижений человека, о работе скелетных мышц, систем дыхания, кровообращения;
- выполнять общие и индивидуальные основы личной гигиены;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий; правила и нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
- применять терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- соблюдать Правила Всероссийских соревнований «Президентские состязания».
- выполнять упражнения в игровой и соревновательной деятельности (на равновесие, силовые упражнения, гибкость, выносливость, быстроту), различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию во время игровой и соревновательной деятельности;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий и соревновательной деятельности;
- адекватно оценивать свое поведение и результаты участия в соревнованиях;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- принимать участие в Муниципальном этапе Всероссийских соревнований «Президентские состязания».

3 класс

Учащиеся научатся:

- соблюдать правила и нормы поведения на занятиях и соревнованиях, при проведении игр, эстафет и соревнований, «Президентских состязаний»;
- применять на практике значения физических упражнений для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического);
- применять на практике правила и технические действия из базовых видов «Президентских состязаний» и применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять терминологию разучиваемых, выполняемых упражнений, элементов техники видов «Президентских состязаний»;
- выполнять общие и индивидуальные основы личной гигиены и внешнего вида;
- выполнять упражнения в игровой и соревновательной ситуации (на равновесие, силовые упражнения, гибкость, выносливость, быстроту) разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками во время проведения тренировок, соревнований. Технически правильно осуществлять двигательные действия использовать их в условиях соревновательной деятельности.;
- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию во время игровой и соревновательной деятельности;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим современным спортивным инвентарём;
- управлять своими эмоциями, как на занятиях, так и во время соревнований.
- адекватно оценивать свое поведение и результаты участия в соревнованиях; Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий и соревновательной деятельности. Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
- принимать участие в Муниципальном этапе Всероссийских соревнований «Президентские состязания».

4 класс

Учащиеся научатся:

- соблюдать правила и нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
 - применять на практике физические упражнения для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического),
 - соблюдать режим дня для сохранения и укрепления здоровья;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - применять и соблюдать элементарные правила судейства и технические действия видов Всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания» Муниципального уровня;
 - составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие физических качеств, во время проведения внеурочных занятий «Спортивный час».
 - планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внеурочной деятельности, и показателей своего здоровья, физического развития, физической подготовленности;
 - организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры в соответствии с изученными правилами, на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; проявлять смекалку, находчивость, быстроту и хорошую координацию, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками во время проведения тренировок и соревнований;
 - измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
 - владеть мячом, скакалкой, обручем и другим современным спортивным инвентарём;
 - адекватно оценивать свое поведение и результаты участия в соревнованиях. Управлять своими эмоциями, как на занятиях, так и во время соревнований.
- Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий и соревновательной деятельности. Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- соблюдать правила безопасности и профилактику травматизма на занятиях по внеурочной деятельности и оказывать первую доврачебную помощь;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - принимать участие в Муниципальном этапе Всероссийских соревнований «Президентские состязания».

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса, возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, и с указанием формы проведения занятий

№ пп	Тема	количество часов	используемые электронные (цифровые) образовательные ресурсы, являющиеся учебно – методическими материалами	форма проведения занятия
	1 класс.	8		
	Легкая атлетика			
1,2	Медленный бег до 6 мин; беговые легкоатлетические упражнения, бег на короткие дистанции (30,60 м); ОФП.	2		тренировка
3,4	Бег в среднем темпе с изменением направления; беговые легкоатлетические упражнения; ОФП.	2		тренировка
5	Медленный бег, ОФП; челночный бег; встречная эстафета.	1		тренировка
6	Медленный бег, прыжок длину с места; прыжки через вращающуюся скакалку; ОФП.	1		тренировка
7	Медленный бег, прыжки через скакалку; Многоскоки; упражнения направленные на развитие силы;	1		тренировка
8	Встречная эстафета, прыжки через препятствия;	1		тренировка
	Пионербол	3		тренировка
9,10,11	Медленный бег, ОРУ, игра в пионербол по упрощенным правилам.	3		Соревнования
	Баскетбол	5		
12,13	Стойки, перемещения; ОФП Передачи мяча в парах. ОФП; Ведение мяча. Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно Броски по кольцу.	2		тренировка
14	ОФП; ОРУ с баскетбольными мячами, в парах; Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	1		тренировка
15,16	Двусторонняя игра.	2		Соревнования
	Волейбол	7		

17	<p>Правила соревнований, их организация и проведение на соревнованиях.</p> <p>Стойки, перемещения, стойки - основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. ОРУ направленные на развитие быстроты, скорости, силы, ловкости, выносливости, гибкости.</p> <p>Подтягивание на низкой, высокой перекладине.</p> <p>Сгибание разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>Сгибание и разгибание туловища лежа на полу.</p>	1		тренировка
18,19	<p>ОФП; Передача мяча сверху и снизу двумя руками: с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах, у стены</p>	2		тренировка
20,21	<p>ОФП; Подача, нижняя прямая; подача мяча в стену - расстояние 3 м, отметка на высоте 1,5-2 м; через сетку - расстояние 3 м.</p>	2		тренировка
22,23	<p>Упражнения с набивными мячами, в парах, тройках;</p> <p>Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 2-4 м).</p> <p>Прием снизу двумя руками: прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.</p> <p>Двусторонняя игра</p>	2		тренировка
	Подвижные игры.	3		тренировка

24,25,26	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве, прыжках, скоростно-силовых, координационных и кондиционных способностей. «К своим флажкам», Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини баскетбол», мини-футбол», «Пионербол».	3		тренировка
	Акробатика.	4		
27,28	Упражнения направленные на развитие гибкости лежа и сидя на полу;	2		тренировка
29	Упражнения направленные на развитие силы; На гимнастической скамейке; С набивным мячом;	1		тренировка
30	Упражнения в парах Фитнес	1		тренировка
31,32,33	Итоговое тестирование видов Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»	3		Соревнования
	Итого:	33		
	2 класс	8		
	Легкая атлетика.			
1	Бег в среднем темпе с изменением направления; Беговые легкоатлетические упражнения; Прыжки на заданную длину	1		тренировка
2	Медленный бег до 6 мин; ОФП; Челночный бег; Прыжки через вращающуюся скакалку.	1		тренировка
3,4	Бег с преодолением препятствий; ОФП; Встречная эстафета; Прыжки через скакалку; Многоскоки.	2		тренировка
5	Медленный бег с выполнением определенного задания; ОФП; Прыжки в длину с места.	1		тренировка
6	Бег в среднем темпе; Прыжки с поворотами на 180, 360; ОФП Прыжки с высоты;	1		тренировка
7,8	Прыжки через препятствия; Легкоатлетические эстафеты с прыжками; ОРУ направленные на	2		тренировка

	развитие быстроты, скорости, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Подтягивание на низкой, высокой перекладине. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Сгибание и разгибание туловища лежа на полу(ОФП).			
	Пионербол.	4		
9,10.11, 12	ОФП; Игра в пионербол по упрощенным правилам	4		Соревнования
	Баскетбол.	5		
13,14	ОФП; Стойки, перемещения; Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад, ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Передачи мяча в парах.	2		тренировка
15,16	Упражнения с набивными мячами, в парах, тройках. Ведение мяча. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по	2		тренировка
17	ОФП; Броски по кольцу. ОРУ с баскетбольными мячами, в парах. ОФП; Двусторонняя игра.	1		Тренировка Соревнования
	Волейбол.	7		
18,19	ОФП; Стойки, перемещения. Передачи сверху, снизу. в парах, у стены.	2		тренировка
20,21	ОФП; Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке.	2		тренировка
22,23,24	ОФП; Подачи. Двусторонняя игра	3		Тренировка Соревнования
	Подвижные игры.	3		
25,26,27	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве,	3		тренировка

	прыжках, скоростно-силовых, координационных и кондиционных способностей. «К своим флажкам», Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини баскетбол, мини- футбол», «Пионербол».			
	Акробатика.	4		
28	Упражнения лежа и сидя на полу, направленные на развитие гибкости.	1		тренировка
29	Упражнения на гимнастической скамейке, направленные на развитие силы;	1		тренировка
30	Упражнения с набивным мячом (индивидуально, в парах);	1		тренировка
31	Упражнения в парах. Фитнес.	1		тренировка
32,33,34	Итоговое тестирование видов Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»	3		соревнование
	Итого:	34		
	3 класс.			
	Легкая атлетика.	8		
1	Равномерный бег до 12 мин; Беговые и прыжковые упражнения; Упражнения с отягощениями: приседания (до 30% от массы тела).	1		тренировка
2	Высокий, низкий старт; Челночный бег 3x10 м; Бег с преодолением препятствий; Многократные броски набивного мяча над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.	1		тренировка
3	Бег 1000 м на результат; ОФП; Прыжки на заданную длину; Легкоатлетические эстафеты с прыжками. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, с набивным мячом в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая нога сильно согнута, левая опущена вниз,	1		тренировка

	руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги; то же с отягощением.			
4	Встречная эстафета; ОФП; Прыжки в длину с места;	1		тренировка
5	ОФП; Прыжки с поворотами на 180, 360; Прыжки с высоты; Прыжки через вращающуюся скакалку;	1		тренировка
6	ОФП; Прыжки через скакалку; Многоскоки; Прыжки через препятствия;	1		тренировка
7	ОФП; Прыжки через скамейку, через две сложенные друг на друга скамейки на одной, двух ногах.	1		тренировка
8	ОФП; Прыжки на скакалке на одной и двух ногах. Прыжки вверх с доставанием предметов (гимнастической перекладины, подвешенных предметов).	1		тренировка
	Пионербол.	3		
9,10,11	ОФП; Игра в пионербол по упрощенным правилам	3		Соревнования
	Подвижные игры.	3		
12,13,14	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве, прыжках, скоростно-силовых, координационных и кондиционных способностей. «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини баскетбол, мини-волейбол, мини-футбол», «Пионербол».	3		тренировка
	Баскетбол.	5		тренировка
15	ОФП; Стойки, перемещения. Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад, ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Передачи мяча в парах.	1		тренировка
16	ОФП; Ведение мяча. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.	1		тренировка

	Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по броски по кольцу.			
17	ОРУ с баскетбольными мячами, в парах; Штрафной бросок (из 10 бросков).	1		тренировка
18,19	Двусторонняя игра.	2		Соревнования
	Волейбол.	8		
20,21	1. Стойки, перемещения. Чередование перемещений приставными шагами вперёд, назад, влево, вправо, скрестным шагом. 2. Перемещение вдоль стенки приставным шагом с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. 3. Перемещение зигзагом, из зоны №4 два шага разбега - имитация нападающего удара к сетке, спиной перемещение за линию нападения в зону №3 и имитация нападающего удара в зону №3 к сетке, спиной перемещение за линию нападения в зону №4 и к сетке имитация нападающего удара к сетке. 4. Тоже самое упражнение (3) перемещение с имитацией блока. Передачи мяча в парах, стену стоя, сидя, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.	2		тренировка
22,23	ОФП; Подача мяча: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, соревнования - на количество подач через сетку (расстояние 3-6 м). Двусторонняя игра.	2		тренировка соревнования
24,25	ОФП; Нападающий удар: прямой сильнейшей рукой из зон 4,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки, по мячу, подвешенному в резиновых жгутах. Двусторонняя игра.	2		тренировка соревнования
26,27	ОФП; Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой	2		тренировка

	подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке.			
	Акробатика.	4		
28,29	Упражнения лежа и сидя на полу направленные на развитие гибкости; Упражнения в парах; Фитнес.	2		тренировка
30	ОФП; Упражнения на гимнастической скамейке, направленные на развитие силы.	1		тренировка
31	Упражнения с набивным мячом, (индивидуально, в парах).	1		тренировка
32,33,34	Итоговое тестирование видов Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»	3		Соревнования
	Итого:	34		
	4 класс.			
	Легкая атлетика.	8		
1,2,3	Равномерный бег до 12 мин; Беговые и прыжковые упражнения; Высокий старт; Низкий старт; Челночный бег 3х10 м; Бег 1000м на результат; Прыжки через вращающуюся скакалку; ОФП.	3		тренировка
4,5	Прыжки на заданную длину; Прыжки в длину с места;	2		тренировка
6,7	Прыжки с поворотами на 180, 360; Прыжки с высоты; Легкоатлетические эстафеты с прыжками;	2		тренировка
8	ОФП; Прыжки через скакалку; Многоскоки; Прыжки через препятствия;	1		тренировка
	Пионербол.	3		тренировка
9,10,11	ОФП; Игра по правилам	3		тренировка
	Баскетбол.	5		
12	ОФП; Стойки, перемещения, Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад, ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой	1		тренировка

	в движении.			
13	ОФП; Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругу. Ведение мяча зигзагом	1		тренировка
14	ОФП; Передачи мяча от груди снизу, передачи мяча от груди на месте, сверху, Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. ведение мяча по прямой, бегом, броски по кольцу снизу с 3 м. Игры и эстафеты. Передача мяча в тройках с перемещением. Двусторонняя игра.	1		тренировка
15	ОФП; Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.	1		тренировка
16	Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение. Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты. Двусторонняя игра.	1		тренировка

	Волейбол.	8		
17	ОФП; Стойки, перемещения, чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.	1		тренировка
18	ОФП; Прием и передачи мяча в парах, у стены. передача мяча сверху двумя руками на точность с собственного подбрасывания (варьируя высоту); стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи. Чередование способов передачи мяча: сверху, снизу с падением; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.	1		тренировка
19,20	ОФП; Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4; подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество правильно выполненных подач.	2		тренировка
21,22,23	Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; нападающие удары с удаленных от сетки передач. ОФП; Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2,3) стоя на подставке и в прыжке с площадки.	3		тренировка
24	Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и	1		тренировка соревнования

	первая передача в зону нападения; нападающего удара; снизу одной рукой правой, левой в парах; прием подачи; нападающего удара; прием подачи, нападающего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Двусторонняя игра.			
	Подвижные игры.	3		
25,26,27	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве, прыжках, скоростно-силовых, координационных и кондиционных способностей. «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини баскетбол, мини-волейбол, мини-футбол», «Пионербол».	3		тренировка
	Акробатика.	4		
28	Упражнения лежа и сидя на полу. Направленные на развитие гибкости.	1		тренировка
29	Упражнения на гимнастической скамейке, направленные на развитие силы.	1		тренировка
30,31	Упражнения с набивным мячом(индивидуально, в парах).	2		тренировка
32,33,34	Итоговое тестирование видов Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»	3		соревнования
	Итого:	34		