

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа - детский сад №1»

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» августа 2016г.

Утверждена
приказом
МОУ «НШДС №1»
№ 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)

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, учебно-познавательные и внешние мотивы;

учебно-познавательный 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 учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

устойчивого учебно-познавательного 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 помощью 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 причинно-следственные 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 причинно-следственных 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 знаково-символические 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 причинно-следственные 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 причинно-следственных 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	История развития физической культуры и первых соревнований. Физические	Слушание и анализ выступлений педагога. Подвижная

	спортплощадке. Подвижные игры	упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	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.	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	Беговые упражнения, эстафеты
7	Легкоатлетические упражнения. Эстафеты с	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием	Беговые упражнения, эстафеты

	предметами.	бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	
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 мячом: «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 упражнения, 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,	Гимнастические упражнения, подвижные игры с мячом

		переползания	
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. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением;	Прыжковые упражнения, эстафеты с мячом
21	Лыжная подготовка. Скользкий 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. Скользкий 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. Скользкий шаг. Спуски и	Передвижение на лыжах; повороты; спуски;	Ходьба на лыжах, подвижные игры

	подъёмы. Игра «Смелее с горки»	подъёмы; торможение, игры на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	
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,	Прыжковые упражнения. Подвижные игры с

		переползания. Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола	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