

Государственное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа пос.Пионерский муниципального района Шигонский Самарской области

Программа рассмотрена на заседании МО  
Протокол №1 от 28.08.2022 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ ООШ пос.Пионерский  
Макеева Н.А.  
Приказ №129 от 28.08.2022 г.

Рабочая программа  
Спортивно-оздоровительного направления  
«Спортивная мозаика».

Класс: 5  
Срок реализации: 1 год.

Разработчик:  
Соколовский Владимир Ильич,  
учитель физической культуры.

Пос. Пионерский, 2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования «Спортивная мозаика» разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации. Программа рассчитана для обучающихся 5-6 классов на один учебный год, 1(2) час в неделю.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста.

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

Программа «Спортивная мозаика» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Спортивные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность спортивных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Программа «спортивная мозаика» включает в себя подвижные игры, пионербол, элементы баскетбола, ОФП.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивная мозаика» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового

образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

**Цель** данной программы – развитие физических совершенствование двигательных качеств учащихся, удовлетворение индивидуальных двигательных потребностей.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

**Образовательные:**

- ✓ сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- ✓ ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- ✓ формировать правильную осанку;
- ✓ обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- ✓ изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- ✓ формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- ✓ развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- ✓ совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

- ✓ прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- ✓ содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- ✓ стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- ✓ формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Оздоровительные:**

- ✓ улучшать функциональное состояние организма;
- ✓ повышать физическую и умственную работоспособность;
- ✓ способствовать снижению заболеваемости.

**Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

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

**Метапредметные связи программы «Спортивные игры»**

| Предмет        | Интеграция с другими науками | Содержание программы                                   |
|----------------|------------------------------|--------------------------------------------------------|
| История        | История физической культуры  | Олимпиада. Беседа, рассказ, показ наглядного материала |
| Природоведение | Организм человека.           | Осанка – это                                           |

|                           |                                                                                  |                                                                         |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|                           | Опора тела и движение. Наше питание.                                             | красиво. Умеем ли мы питаться.                                          |
| Технология                | От замысла к результату. Технологические операции.                               | Правильное питание.                                                     |
| Изобразительное искусство | Спорт и Я                                                                        | Выставка рисунков.                                                      |
| Физическая культура       | Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий. | Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки.     |
| Музыка                    | Выразительность музыкальной интонации.                                           | Прослушивание музыкальных композиций .П.И с музыкальным сопровождением. |

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

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

#### **Учебные пособия:**

- ✓ натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы)
- ✓ изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы)
- ✓ плакаты, презентации: «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз» и т.п.
- ✓ измерительные приборы: весы, часы.

#### **Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:**

- ✓ компьютер
- ✓ мультимедийный проектор

#### **Спортивный инвентарь.**

1. Гимнастическая стенка;
2. Гимнастические скамейки;
3. Гимнастические маты;
4. Скакалки;
5. Мячи набивные;
6. Мячи волейбольные, баскетбольные;
7. Мячи для мини-футбола;
8. Сетка волейбольная;
9. Рулетка - 1 штука;
10. Секундомер - 1 штука.
11. Баскетбольная площадка, щит, кольцо,
12. Малый обруч (60 см),
13. Гимнастические палки,
14. Теннисные мячи,
15. Скакалки

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивная мозаика» предназначена для обучающихся 5-6 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

Данная программа является модульной и состоит из 4 автономных модулей, каждый из которых предполагает организацию определённого направления спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Программа предлагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте 1(2) часа в неделю), так и возможность организовать занятия крупными блоками - соревнованиями.

| Модуль                                                  | Темы                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Спортивные игры</b><br/><i>Мини-футбол</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры;</li> <li>- профилактика травматизма;</li> <li>- гигиена футболиста;</li> <li>- техника удара по мячу;</li> <li>- техника ведения мяча;</li> <li>- техника остановки и отбора мяча;</li> <li>- тактические комбинации;</li> </ul> |
| <p><i>Баскетбол</i></p>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры;</li> <li>- профилактика травматизма;</li> <li>- гигиена баскетболиста;</li> <li>- техника ведения мяча;</li> <li>- техника передачи мяча;</li> <li>- техника бросков мяча</li> </ul>                                             |
| <p><i>Пионербол</i></p>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры;</li> <li>- охрана здоровья и гигиена;</li> <li>- профилактика травматизма;</li> <li>- техника игры в пионербол;</li> <li>- тактика игры в пионербол;</li> <li>- игровая практика</li> </ul>                                      |

|                                                           |                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2. Подвижные игры</b>                                  | - подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств;<br>- развитие игровой деятельности          |
| <b>3. Общая физическая подготовка</b>                     | - развитие основных физических качеств                                                                              |
| <b>4. Организация и проведение спортивных мероприятий</b> | - технология организации и проведения спортивных мероприятий;<br>- организация и проведение спортивных соревнований |

**При реализации данной программы используются следующие технологии:**

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся проводится тестирование.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

**Распределение учебного времени на виды программного материала**

| <b>Название раздела (модуля)</b>                   | <b>Количество часов (занятий)</b> |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 Спортивные игры                                  |                                   |
| - мини-футбол;                                     | 3(6)                              |
| - баскетбол;                                       | 3(6)                              |
| - пионербол                                        | 5(10)                             |
| 2. Подвижные игры                                  | 10(20)                            |
| 3. Общая физическая подготовка                     | 8(16)                             |
| 4. Организация и проведение спортивных мероприятий | 5(10)                             |
| Всего:                                             | 34(68)                            |

**Распределение программного материала в учебных часах по четвертям**

| <b>Раздел</b>     | <b>1 четверть</b> | <b>2 четверть</b> | <b>3 четверть</b> | <b>4 четверть</b> | <b>все го</b> |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------|
| 1 Спортивные игры |                   |                   |                   |                   |               |

|                                                                       |       |       |       |       |        |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| -<br>минифутбол<br>;                                                  |       |       |       | 3(6)  | 3(6)   |
| - баскетбол;                                                          |       |       | 3(6)  |       | 3(6)   |
| - пионербол                                                           |       |       |       | 5(10) | 5(10)  |
| 2.<br>Подвижные<br>игры                                               | 4(8)  | 4(8)  | 2(4)  |       | 10(20) |
| 3.<br><br>Общая<br>физическая<br>подготовка                           | 4(8)  | 2(4)  | 2(4)  |       | 8(16)  |
| 4.<br>Организация<br>и<br><br>проведение<br>спортивных<br>мероприятий | 1(2)  | 1(2)  | 2(4)  | 1(2)  | 5(10)  |
| Всего:                                                                | 9(18) | 7(14) | 9(18) | 9(18) | 34(68) |

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

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

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*1. Регулятивные УУД:*

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.



- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## 2. **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## 3. **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- *Слушать* и *понимать* речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;

- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

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

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

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

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



|   |                             |                                                                               |    |       |    |    |       |    |
|---|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----|----|-------|----|
| 1 | Сила                        | Бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч (м) | 3  | 4-5   | 6  | 2  | 3-4   | 5  |
|   |                             |                                                                               |    |       |    |    |       |    |
| 2 | Координационные способности | Прыжок в сторону через линию за 20 секунд (кол-во раз)                        | 25 | 26-28 | 29 | 25 | 26-28 | 29 |

**Календарно-тематическое планирование 5-6 классы**

| №                     | Раздел программы            | Тема                                                                                                          | Содержание учебного материала                                                                                                                                                          | Требования к уровню подготовки обучающихся                                                                                                                                           | Дата проведения |
|-----------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>1<br/>четверть</b> |                             |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                      |                 |
| 1                     | Подвижные игры              | Экскурсия в страну «Спортландия». Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «К своим флажкам». | Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Упражнения в ходьбе. Комплекс № 1. Обычный бег. Понятия: подвижная игра, правила игры. Игра «К своим флажкам»        | <b>Осваивать</b> технику безопасности.<br><br><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в группах.                                                                     |                 |
| 2                     | Подвижные игры              | Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки».                                                                  | ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Пятнашки».                                                                                                                           | <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом                                                                                                                                         |                 |
| 3                     | Подвижные игры              | Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробышки»                                       | ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».                                                                                            | <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками                                                                                                                               |                 |
| 4                     | Общая физическая подготовка | Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей        | Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении. Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка. Прыжок в длину с | <b>Осваивать</b> технику безопасности.<br><br><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.<br><b>Проявлять</b> скоростно-силовые способности. |                 |

|                             |                                                 |                                                                         |                                                                         |                                                                                                                                       |  |
|-----------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                             |                                                 |                                                                         | места.<br>Эстафеты.                                                     |                                                                                                                                       |  |
| 5                           | Общая физическая подготовка                     | Развитие скоростных способностей. Эстафеты с бегом и Прыжками.          | ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Эстафеты с бегом и прыжками.          | <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.<br><b>Проявлять</b> скоростные способности.       |  |
| 6                           | Общая физическая подготовка                     | Развитие скоростных способностей Эстафеты.                              | ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Эстафеты.                             | <b>Проявлять</b> скоростные способности.                                                                                              |  |
| 7                           | Общая физическая подготовка                     | Развитие выносливости. Прыжки со скакалкой.                             | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.           | <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.<br><b>Осваивать</b> технику прыжков со скакалкой. |  |
| 8                           | Подвижные игры                                  | Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».                     | ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде».            | <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками                                                                                |  |
| 9                           | Организация и проведение спортивных мероприятий | Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие».                            | Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов.                 | <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности                                                                            |  |
| <b>2</b><br><b>четверть</b> |                                                 |                                                                         |                                                                         |                                                                                                                                       |  |
| 10                          | Подвижные игры                                  | Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры». | Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. ОРУ в | <b>Осваивать</b> технику безопасности.<br><b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом,                                               |  |

|    |                             |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|----|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                             |                                                                                                                                          | движении<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>. Подвижная игра «Лисы и куры».                                                                                                                | прыжками                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 11 | Подвижные игры              | Общеразвивающие упражнения с предметами (с малым мячом).<br>Спортивная игра футбол.                                                      | ОРУ в движении<br>Комплекс ОРУ № 2.                                                                                                                                             | <b>Осваивать</b> технику различных упражнений с мячом.<br><b>Уметь</b> играть в мини-футбол                                                                                                                                             |  |
| 12 | Подвижные игры              | Игра «Играй, играй, мяч не теряй»                                                                                                        | Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».                                                                                                                                    | <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с мячом.                                                                                                                                                                                           |  |
| 13 | Подвижные игры              | Игры с прыжками с использованием скакалки                                                                                                | ОРУ в движении и на месте.<br>Подвижная игра «Рыбак и рыбки».                                                                                                                   | <b>Осваивать</b> технику упражнений со скакалкой и прыжков через скакалку.                                                                                                                                                              |  |
| 14 | Подвижные игры              | Общеразвивающие упражнения.<br>Подвижная игра «Третий лишний»                                                                            | ОРУ в движении<br>Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Третий лишний».                                                                                                             | <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом                                                                                                                                                                                            |  |
| 15 | Общая физическая подготовка | Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой.<br>Развитие силовых способностей.<br>Ползание по гимнастической скамейке. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой.<br>ОРУ в движении<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>Ползание по гимнастической скамейке различными способами | <b>Осваивать</b> технику безопасности.<br><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.<br><b>Осваивать</b> технику ползания по гимнастической скамейке.<br><b>Проявлять</b> силовые способности. |  |
| 16 | Общая физическая подготовка | Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической                                                                      | ОРУ в движении<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>Лазание по гимнастической                                                                                                                | <b>Осваивать</b> технику лазания по гимнастической стенке.                                                                                                                                                                              |  |

|                             |           |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                               |  |
|-----------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                             |           | стенке.                                                                                                                                  | стенке.                                                                                                                                                              | <b>Проявлять</b><br>силовые<br>способности и<br>гибкость                                                                                                      |  |
| <b>3</b><br><b>четверть</b> |           |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                               |  |
| 17                          | Баскетбол | Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте.<br><br>Ловля мяча на месте. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры.<br>Комплекс ОРУ № 2.                              | <b>Осваивать</b> технику броска и ловли мяча.<br><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных                                              |  |
|                             |           |                                                                                                                                          | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей                                                       | физических качеств.<br><b>Проявлять</b> координационные способности                                                                                           |  |
| 18                          | Баскетбол | Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит.                                                                    | Комплекс ОРУ № 2. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей                | <b>Осваивать</b> технику передачи, ловли и броска мяча в щит мяча.                                                                                            |  |
| 19                          | Баскетбол | Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.             | ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в корзину. Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Игра | <b>Осваивать</b> технику передачи, ловли и броска мяча в корзину.<br><b>Демонстрировать</b> бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность |  |



|    |                                                 |                                                          |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |  |
|----|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                                                 |                                                          | «Бросай – поймай.                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                              |  |
| 20 | Организация и проведение спортивных мероприятий | Спортивный праздник «Страна Баскетболия».                | Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами классов.                                           | <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности                                                                                                                                   |  |
| 21 | Общая физическая подготовка                     | Развитие координационных способностей                    | ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.                                                     | <b>Осваивать</b> технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча.<br><b>Проявлять</b> координационные способности                                                                       |  |
| 22 | Общая физическая подготовка                     | Тестирование координационных способностей                | ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек. Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча | <b>Осваивать</b> технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча.<br><b>Проявлять</b> координационные способности.<br><b>Демонстрировать</b> прыжки в сторону через линию за 20 секунд. |  |
| 23 | Подвижные игры                                  | Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза». | ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Два мороза».                                                                                      | <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом.                                                                                                                                                |  |
| 24 | Подвижные игры                                  | Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты». | ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Космонавты».                                                                                      | <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом.                                                                                                                                                |  |
| 25 | Организация и проведение спортивных мероприятий | Спортивный праздник.                                     | Спортивные конкурсы между командами классов.                                                                                                        | <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности                                                                                                                                   |  |

|                             |                      |                                                                                                                          |                                                                                |                                                                                                     |  |
|-----------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                             | х<br>мероприят<br>ий |                                                                                                                          |                                                                                |                                                                                                     |  |
| <b>4</b><br><b>четверть</b> |                      |                                                                                                                          |                                                                                |                                                                                                     |  |
| 26                          | пионербол            | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.                             | Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Специальные упражнения в парах | <b>Осваивать</b> технику владения мячом                                                             |  |
| 27                          | пионербол            | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.                      | ОРУ в движении. Специальные упражнения в пар. Правила игры.                    | <b>Осваивать</b> технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде. |  |
| 28                          | пионербол            | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом.                                 | Подача мяча в парах и через сетку. Правила игры.                               | <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности                                          |  |
| 29                          | пионербол            | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. | Подача мяча в парах и приём мяча в тройках после перемещения.                  | <b>Осваивать</b> технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде  |  |
| 30                          | пионербол            | Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места.                      | Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры.                             | <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности                                          |  |
| 31                          | Мин                  | Правила                                                                                                                  | Инструктаж                                                                     | <b>Осваивать</b>                                                                                    |  |

|    |                                                 |                                                                              |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                     |  |
|----|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    | и-футбол                                        | безопасности на занятиях мини-футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу | по технике безопасности на занятиях мини-футболом. ОРУ в движении<br>Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в мини-футболе.<br>Специальные упражнения в парах. Эстафеты. | технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде                   |  |
| 32 | Мини-футбол                                     | Остановка мяча, ведение мяча<br>Остановка мяча, ведение мяча                 | ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча.                                                                                                   | <b>Осваивать</b> технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде. |  |
| 33 | Мини-футбол                                     | Остановка мяча, ведение мяча                                                 | ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.                                                                                                                     | <b>Осваивать</b> технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в команде.         |  |
| 34 | Организация и проведение спортивных мероприятий | Турнир по мини-футболу.                                                      | Турнир по мини-футболу среди команд классов по правилам проекта «Мини-футбол в школу».                                                                                                  | <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности                                          |  |

### Список используемой литературы:

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 15 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева Н.И. ,Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75– 78.
6. Ковалько В.И., Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.
7. Ковалько В.И., Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами. Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.
10. Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников, 2005г.
11. Патрикеев А.Ю., Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
12. Синягина Н.Ю., Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
13. Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
14. Степанова О.А., Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2003, с.57.
15. Якиманская И.С., Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.