

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ростовская область, Миллеровский район, село Ольховый Рог **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ** **ОЛЬХОВО-РОГСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
Педагогического совета школы
протокол №1 от 28.08.2025
Председатель Педагогического
Совета _____ О.Н. Овчарова

Согласовано
Зам. директора
_____ Е.А. Слабченко
28.08.2025

Утверждаю.
Директор МБОУ
Ольхово-Рогской СОШ
Приказ № 143 от 28.08.2025
_____ О.Н. Овчарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Здоровое поколение»

для обучающихся 2 класса

с. Ольховый Рог

2025г

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Здоровое поколение» разработана для учащихся 2-х классов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и является авторской, соответствует требованиям и положениям основной образовательной программы начального общего образования в рамках реализации ФГОС ООО на 2025 – 2026 учебные годы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения МБОУ Ольхово-Рогская СОШ.

Программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю в течение всего учебного года.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Программа кружка «Здоровое поколение» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения.

Содержание программы курса «Здоровое поколение» призвано обогатить учащихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечат развитие гармоничной личности, мотивацию и способность учащихся к различным видам деятельности, повысят их общую культуру.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Здоровое поколение» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу «Здоровое поколение» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое).

Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

При подборе игр учитывается возрастные особенности детей школьного возраста, необходимость постепенного перехода от простых игр к более сложным, чередование активных игр и играми малой подвижности. Содержание программы состоит из двух частей: теоретической и практической.

Теоретическая часть нацелена на формирование и расширение знаний и навыков учащихся в области гигиенической культуры, режима дня школьника, овладение оздоровительными приемами; на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, посредством бесед по профилактике здорового образа жизни, минуток здоровья, интеллектуальных и познавательных конкурсов, викторин, турниров знатоков спорта.

Практическая часть включает знание правил техники безопасности при занятии физическими упражнениями, правила проведения простейших игр, эстафет, умение проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем; формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Здоровое поколение» может рассматриваться как одна из ступеней формирования культуры здоровья младших школьников в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков.

Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Цель данной программы – удовлетворение потребностей младших школьников в движении, стабилизирование эмоций, обучение владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества; формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Формы организации занятий:

- лекционно-образовательные занятия;
- беседы, тематические беседы, конкурсы, викторины по спорту; викторины на тему ЗОЖ; турниры знатоков спорта;
- практические и самостоятельные работы;
- просмотры презентаций и видеофильмов соревнований;
- ежедневные зарядки;
- веселые старты, эстафеты; игры на свежем воздухе и в спортивном зале;
- спортивные соревнования и праздники;
- конкурсы рисунков и плакатов на тему ЗОЖ;

– контрольные игры.

Занятия групповые. Состав группы постоянный.

Основные виды деятельности учащегося:

Область знания	Виды деятельности учащихся
Физическая культура	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Из истории физической культуры и спорта	Пересказывать тексты по истории физической культуры и спорта. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой деятельностью.
Физические упражнения	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенности выполнений физических упражнений.
Самостоятельные занятия	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
Самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовкой	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
Игры и развлечения	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
Движения и	Осваивать универсальные умения при выполнении

передвижения строем	организующих упражнений.
Подвижные игры	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
Спортивные игры	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности

Задачи программы:

Образовательные:

– выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснить связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

– описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
– формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

– характеризовать показатели физического развития;
– различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота);
– выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений;
– самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

– организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Развивающие:

– определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

– проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

– составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

– выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Воспитательные:

– осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

– осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важные навыки двигательной деятельности человека, такие как построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; умения выполнять перекаты, повороты, прыжки и т. д.;

– проявлять физические качества: гибкость, координацию и демонстрировать динамику их развития;

– осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Место курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Здоровое поколение» для учащихся 3-х классов рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю в течение всего учебного года.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровое поколение»

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1. Патриотического воспитания:

– ценностного отношения к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию;

– понимание значения физической культуры в жизни современного общества;

– способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене;

2. Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:

– представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

– готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий

поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3. Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания):

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

4. Физического воспитания и формирования культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений.

5. Экологического воспитания:

- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

- освоение и выполнение физических упражнений, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметными результатами освоения курса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Здоровое поколение» являются следующие умения:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности;
- проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности;
- анализировать свои ошибки.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной физкультурной деятельности.

Предметными результатами освоения курса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Здоровое поколение» являются следующие умения:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Выпускник получит **возможность научиться:**

– использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– демонстрировать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с элементами подводящих упражнений с использованием гимнастических предметов (мяч, скакалка) и без их использования;

– выполнять прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

– выполнять специальные физические упражнения, входящие в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

2. Содержание учебного материала курса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Здоровое поколение»

Содержание учебного материала строится в соответствии со следующими этапами:

№ п/п	Этап	Содержание
1.	«Введение. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. Основы знаний о подвижных играх» (2 часа)	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой занятий кружка «Здоровое поколение». Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил. Значение ЗОЖ. «Закаливание и его значение для организма», «Значение правильного дыхания для здоровья». Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: что такое режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Практическая работа: «Мой режим дня» Беседы по профилактике здорового образа жизни: «Значение занятий физической культурой и спортом для сохранения здоровья». Причины утомляемости и переутомляемости школьника. Как с ними бороться?

		Минутки здоровья: «Режим дня – основа жизни человека», «Глаза – окно в прекрасный мир чудес».
2.	«Подвижные игры без мячей» (8 часов)	Беседа по технике безопасности и профилактики травматизма. Знакомство с правилами подвижных игр. Беседы «Твой организм». «Комплекс ГТО в школе». Беседы по технике безопасности и профилактики травматизма. «Здоровым быть – себя любить», «Как я буду заботиться о своем здоровье», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!», «Твой организм», «Умей правильно дышать», «Влияние компьютера, сотового телефона и телевизора на здоровье человека», Предупреждение кожных заболеваний. Правила мытья рук и ног», «Личная гигиена. Основные правила личной гигиены». Минутки здоровья: «Избыточная масса тела, как причина заболеваний», «Подвижные игры во время перемен», «Значение мышц, тренировка мышц», «Здоровье – главная ценность человеческой жизни», «Двигательный режим школьника», «Ухо – пропуск в мир звуков», «Привычки, отрицательно влияющие на формирование осанки школьника», «Заболевания, передающиеся от домашних животных», «Значение профилактических прививок», «Дыхательно-звуковая гимнастика», «Гигиена в быту», «Витамины и мы».
3.	«Эстафеты» (3 часа)	Беседы по профилактике здорового образа жизни: «Умей правильно дышать», «Влияние компьютера, сотового телефона и телевизора на здоровье человека». Минутки здоровья: «Дыхательно-звуковая гимнастика», «Значение профилактических прививок» Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга». Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. День здоровья «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»
4.	«Спортивные и подвижные игры с мячами» (16 часов)	Беседы по профилактике здорового образа жизни: «Осанка то важно». «Что нужно делать для улучшения осанки?» «Понятие о микробах, пути заражения». «Береги зрение». Травма: как ее избежать. «Правила бережного отношения к зрению». «Буду правильно дышать и здоровье улучшать» «Правила закаливания». «Вода и питьевой режим». «Формирование правильной осанки у школьников», «Пища и питательные вещества». Минутки здоровья: «Смех продлевает жизнь», «Осанка – основа красивой походки», «Зелёная аптечка», «Как снять усталость рук, ног», «Гигиена тела», «Роль лекарств и витаминов», «Водные процедуры». «Друзья Мойдодыра», «Что для глаз полезно, а что вредно?», «Правильное питание»,

		«Здоровье в порядке, спасибо зарядке!», «О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?», «Красивая осанка», «Поговорим о режиме дня», «Соблюдай режим дня». Подвижные игры «Бег по кочкам», «Охотники и утки», «Сумей догнать», «Братишка спаси», «Перестрелка» «Лиса и цыплята», «Игра «Бомбардировка», «Перестрелка» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. Эстафеты с мячами. Соревнования «А ну-ка, девочки!».
5.	«Спортивные мероприятия» (5 часов)	Беседы по профилактике здорового образа жизни: «Самоконтроль», «Культура здорового образа жизни», «Травма: как ее избежать», «Как сохранить осанку», «Помоги своему позвоночнику!» Минутки здоровья: «Физкультурная азбука», «Роль лекарств и витаминов», «Здоровье Планеты – наше здоровье». Подвижные игры: «Бомбардировка», «Перестрелка». «Спорт укрепляет здоровье». Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. Соревнования «А ну-ка, мальчики!», «Пионербол»

3. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
3 класс		
1.	Введение. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. Основы знаний о подвижных играх	2
2.	Подвижные игры без мячей	8
3.	Эстафеты	3
4.	Спортивные и подвижные игры с мячами	16
5.	Спортивные мероприятия	5
	Итого:	34

Класс 3					
Раздел программы	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
«Введение. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. Основы знаний о подвижных играх» (2 часа)	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой занятий кружка «Здоровое поколение». Значение ЗОЖ Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Значение занятий физической культурой и спортом для сохранения здоровья». Практическая работа: «Мой режим дня» Минутка здоровья: «Режим дня – основа жизни человека».	1	Регулятивные: – оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний); – контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; – предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; – проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; – анализировать свои ошибки. Познавательные: – ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; – выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; – моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений; – формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;	Гражданское воспитание и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Что такое подвижные игры? Правила подвижных игр. Беседа по профилактике здорового образа жизни: Причины утомляемости и переутомляемости школьника. Как с ними бороться? Минутка здоровья: «Глаза – окно в прекрасный мир чудес»	1		Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание

				– использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта. Коммуникативные: – вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; – описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; – строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях.	
«Подвижные игры без мячей» (8 часов)	8	Знакомство с правилами подвижных игр. Беседа по технике безопасности и профилактики травматизма. «Здоровым быть – себя любить» Минутка здоровья: «Избыточная масса тела, как причина заболеваний»	1	Регулятивные: – контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; – предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание
		Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики» Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Как я буду заботиться о своем здоровье» Минутка здоровья: «Подвижные игры во время перемен»	1	– проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; – проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; – анализировать свои ошибки.	Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Беседа «Комплекс ГТО в школе». <i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» Минутка здоровья: «Значение мышц, тренировка мышц»	1	Познавательные: – моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений; – формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно	Гражданское воспитание и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>День здоровья «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»</i> Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Здоровье – главная ценность человеческой жизни».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание

		Минутка здоровья: «Двигательный режим школьника»		находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха; Коммуникативные: – вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; – организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата; – проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание
		<i>Игры на координацию движений:</i> «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов» Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!» Минутка здоровья: «Ухо – пропуск в мир звуков»	1		
		<i>Игры на координацию движений:</i> «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты» Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Твой организм».	1		
		<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Попади в мишень», «Зевака», «Квач». Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Личная гигиена. Основные правила личной гигиены». Минутка здоровья: «Привычки, отрицательно влияющие на формирование осанки школьника»	1		
«Эстафеты» (3 часа)	3	Скакалочка – выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Как я буду заботиться о своем здоровье» Минутка здоровья: «Заболевания, передающиеся от домашних животных».	1	Регулятивные: – контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание
		Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Умей правильно дышать». Игра «Скакалочка – выручалочка» Минутка здоровья: «Значение профилактических прививок»	1		

		Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Влияние компьютера, сотового телефона и телевизора на здоровье человека». Минутка здоровья: «Дыхательно-звуковая гимнастика».	1	– предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; – проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; – анализировать свои ошибки. Познавательные: – ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; – моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений; – использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта. Коммуникативные: – вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; – организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата; – проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание
		День здоровья «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Гигиена в быту. Предупреждение кожных заболеваний. Правила мытья рук и ног». Минутка здоровья: «Витамины и мы».	1		Гражданское воспитание и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание
«Спортивные и подвижные игры с мячами» (16 часов)	16	Беседа по технике безопасности и профилактики травматизма. «Осанка то важно». <i>Игры на развитие ловкости:</i>	1	Регулятивные: – контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание

		«Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.п. Минутка здоровья: «Смех продлевает жизнь»		деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; – предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание
		Беседа по технике безопасности и профилактики травматизма «Что нужно делать для улучшения осанки?». <i>Игры на развитие внимания:</i> «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» Минутка здоровья: «Осанка – основа красивой походки»	1	– проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; – анализировать свои ошибки. Познавательные: – моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;	
		Подвижная игра «Лиса и цыплята» Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Понятие о микробах, пути заражения». Минутка здоровья: «Зелёная аптечка»	1	– формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха; Коммуникативные:	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) Экологическое воспитание
		Беседа по технике безопасности и профилактики травматизма «Береги зрение». «Игра «Бомбардировка», «Перестрелка» Минутка здоровья: «Как снять усталость рук, ног».	1	– организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание
		Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать» Беседа по профилактике здорового образа жизни: Травма: как ее избежать. Минутка здоровья: «Гигиена тела»	1	– проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание
		Игры «Братишка спаси», «Перестрелка» Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Правила бережного отношения к зрению». Минутка здоровья: «Роль лекарств и витаминов»	1	– продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной физкультурной деятельности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание
		Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Личная гигиена». Игра «Пионербол»	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		Минутка здоровья: «Гигиена тела». «Загадки доктора Айболита».			Экологическое воспитание
		Беседа по технике безопасности и профилактики травматизма «Буду правильно дышать и здоровье улучшать» Игра «Пионербол» Минутка здоровья: «Водные процедуры». «Друзья Мойдодыра».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание
		Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Правила закаливания». Игра «Пионербол» Минутка здоровья: «Что для глаз полезно, а что вредно?»	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание
		Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Вода и питьевой режим». Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями. Минутка здоровья: «Правильное питание»			Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание
		Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Умей правильно дышать». Игра «Пионербол» Минутка здоровья: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание
		Игра «Пионербол» Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Витамины и здоровый организм» Минутка здоровья: «О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?»	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание
		Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Пища и питательные вещества». Игра «Пионербол» Минутка здоровья: «Витамины – мои друзья»	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) Экологическое воспитание

		Соревнования «А ну-ка, девочки!». Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Минутка здоровья: «Двигательная активность - залог здоровья»	1		Гражданское воспитание и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Формирование правильной осанки у школьников» Минутка здоровья: «Красивая осанка»	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание
		Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Соблюдай режим дня». Игра «Пионербол» Минутка здоровья: «Поговорим о режиме дня»	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание
«Спортивные мероприятия» (5 часов)	5	Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Самоконтроль». Игры «Бомбардировка», «Перестрелка». Минутка здоровья: «Спорт укрепляет здоровье»	1	Регулятивные: – оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний); – контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; – анализировать свои ошибки. Познавательные: – моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений; – формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание
		Игра «Пионербол» Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Культура здорового образа жизни» Минутка здоровья: Физкультурная азбука.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание
		Соревнования «А ну-ка, мальчики!» Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Как сохранить осанку» Минутка здоровья: «Помоги своему позвоночнику!»	1		Гражданское воспитание и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Травма: как ее избежать».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание

		Минутка здоровья: «Роль лекарств и витаминов»		Коммуникативные: – строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; – организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата; – проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь; – продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной физкультурной деятельности	
		Итоговое занятие. Соревнования по «Пионерболу». Беседа по профилактике здорового образа жизни: «Травма: как ее избежать». Минутка здоровья: «Здоровье Планеты – наше здоровье»	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание
ИТОГО	34		34		

4. Материально-техническое оснащение

- спортивный школьный зал – 186,3 м²
- спортивная площадка № 1 – 458 м²
- спортивная площадка № 2 – 458 м²

Спортивный инвентарь и оборудование

- гимнастическая стенка – 1 шт.
- гимнастические скамейки – 4 шт.
- гимнастические маты – 6 шт.
- скакалки – 15 шт.
- обручи – 10 шт.
- мячи набивные (масса 1кг) – 3 шт.
- мячи волейбольные – 8 шт.
- мячи баскетбольные – 5 шт.
- мячи для мини-футбола 20 шт.
- мячи футбольные – 5 шт.
- рулетка – 1 шт.
- футбольные ворота 2 шт.
- манишки 15 шт.
- конусы 15 шт.
- секундомер электронный 1 шт.
- фишки 40 шт.
- насос и иглы 1 шт.
- сетка волейбольная – 2 шт.;
- стойки волейбольные – 4 шт.

Дидактические материалы

- картотека упражнений по ОРУ (карточки).
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- схемы и плакаты освоения технических приемов в подвижных играх.
- электронное приложение к «Энциклопедии спорта».
- «Правила подвижных игр».
- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- «Правила игры в волейбол».
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.
- Видеозаписи выступлений учащихся.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебные пособия для педагога:

1. Алаева, Л. С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения: [16+] / Л.С. Алаева, К. Г. Клецов, Т.И. Зябрева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Издательство СибГУФК, 2017. – 72 с.
2. Алексеев, С. В. Международное спортивное право : учебник / С. В. Алексеев ; ред. П. В. Крашенинников. – Москва : Юнити, 2015. – 894 с. : табл.
3. Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: учебник / С.В. Алексеев. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва: Спорт, 2017. – 668 с.
4. Андреев, С.Н. Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале): учебное пособие / С.Н. Андреев, С. Кардозо; под общ. ред. С.Н. Андреева. – Москва: Спорт, 2016. – 246 с.
5. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
6. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
7. Волков, И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: пособие: [12+] / И.П. Волков. – Минск: РИПО, 2015. – 196 с.
8. Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник : [12+] / В.П. Губа. – М: Спорт, 2016. – 201 с.
9. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 144 с.
10. Семянникова, В.В. Организационно-методические основы подвижных игр: учебное пособие / В.В. Семянникова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина». – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 96 с.
11. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2014. – 136 с.
12. Здоровое поколение: программа уроков здоровья и нравственности для учащихся 1-11-х классов средней (полной) общеобразовательной школы и учреждений дополнительного образования / авт.-сост. Т. Ф. Орехова, Т. В. Кружилина. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2016. – 67 с. : табл., схем.
13. Начальная подготовка баскетбольных судей: учебное пособие / В.А. Цимбалюк, Ю.П. Девяткин, Е.Ю. Ковыршина, Н.М. Цимбалюк. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2011. –

14. Подвижные игры во внеклассной работе общеобразовательной школы: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, И.А. Рогов, А.А. Гераськин, О.С. Шалаев; Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2003. – 108 с.

15. Подвижные игры: учебное пособие: [16+] / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 159 с.

16. Принципы здоровьесотворяющего образования и их реализация в условиях педагогического процесса школы: методические рекомендации для студентов и учителей : [16+] / авт.-сост. Т. Ф. Орехова. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 43 с.

Список литературы для учащихся и родителей:

17. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых: [12+] / Х. Вайн; пер. с итал. А.Л. Марескотти, В.Б. Серовского. – Москва: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2004. – 245 с.

18. Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник: [12+] / В.П. Губа. – Москва: Спорт, 2016. – 201 с.

19. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие: [16+] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск: Издательство СибГУФК, 2017. – 108 с.

20. Козицына, Ф.Р. Физическое воспитание детей с низким уровнем готовности к обучению в школе: учебное пособие / Ф.Р. Козицына, Л.Г. Харитонова; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2003. – 55 с.

21. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник: [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва: Спорт, 2017. – 432 с.

22. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования / Т. Ф. Орехова. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 354 с.

23. Волейбол: энциклопедия: [12+] / авт.-сост. В.Л. Свиридов; худож. А.Ю. Литвиненко; Всероссийская федерация волейбола. – Москва: Спорт: Человек, 2016. – 624 с.

Класс 3						
№ п /п	Кол- во часов	Дата проведения		Содержание (разделы и темы)	Универсальные учебные действия	Материально-техническое оснащение
		план	факт			
«Введение. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. Основы знаний о подвижных играх» (2 часа)						
1.	1	3.09		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой занятий кружка «Здоровое поколение». Значение ЗОЖ	Регулятивные: – оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний); – контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; – предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; – проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, Деятельности; – анализировать свои ошибки.	– Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник: [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва: Спорт, 2017. – 432 с. – Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 144 с. – Семянникова, В.В. Организационно-методические основы подвижных игр: учебное пособие / В.В. Семянникова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина». – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 96 с.
2.	1	10.09		Что такое подвижные игры? Правила подвижных игр.	Познавательные: – ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; – выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; – моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений; – формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей	– Подвижные игры во внеклассной работе общеобразовательной школы: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, И.А. Рогов, А.А. Гераськин, О.С. Шалаев;

				эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха; – использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта. Коммуникативные: – вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; – описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; – строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях.	Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2003. – 108 с.
«Подвижные игры без мячей» (8 часов)					
3.	1	17.09		Беседа по технике безопасности и профилактики травматизма. Знакомство с правилами подвижных игр.	Регулятивные: – контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; – предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; – проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей
4.	1	24.09		Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	
5.	1	1.10		Беседа «Комплекс ГТО в школе». <i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки»	
6.	1	8.10		<i>День здоровья «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»</i>	

7.	1	15.10		<i>Игры на координацию движений:</i> «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	жизнедеятельности; – проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; – анализировать свои ошибки. Познавательные: – моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений; – формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха; Коммуникативные: – вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; – организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата; – проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь.	Е. Ю. Ковыршина; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 159 с.
8.	1	22.10		Беседа «Твой организм». <i>Игры на координацию движений:</i> «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,		
9.	1	5.11		<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».		
10.	1	12.11		Скакалочка – выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		

«Эстафеты» (3 часа)					
11.	1	19.11		Беседа «Умей правильно дышать». Игра «Скакалочка – выручалочка»	Регулятивные: – контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; – предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; – проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; – анализировать свои ошибки. Познавательные: – ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; – моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений; – использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта. Коммуникативные: – вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; – организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе,
12.	1	26.11		Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	
13.	1	3.12		День здоровья «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	

– Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 144 с.

– Семянникова, В.В. Организационно-методические основы подвижных игр: учебное пособие / В.В. Семянникова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина». – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 96 с.

– Подвижные игры: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, Т.А. Колупаева, В.Ф. Кириченко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск: Издательство СибГУФК, 2004. – 92 с.

– Подвижные игры: учебное пособие: [16+] / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина; Сибирский государственный университет

				включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата; – проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь.	физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 159 с.
«Спортивные и подвижные игры с мячами» (16 часов)					
14.	1	10.12		Беседа по технике безопасности и профилактики травматизма. Беседа «Осанка то важно». <i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.п.	Регулятивные: – контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; – предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; – проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; – анализировать свои ошибки. Познавательные: – моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений; – формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха. – Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 144 с. – Семянникова, В.В. Организационно-методические основы подвижных игр: учебное пособие / В.В. Семянникова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина». – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 96 с. – Подвижные игры: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина,
15.	1	17.12		Беседа «Что нужно делать для улучшения осанки?». <i>Игры на развитие внимания:</i> «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка»	
16.	1	24.12		Подвижная игра «Лиса и цыплята»	
17.	1	14.01		Беседа «Береги зрение». «Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	
18.	1	21.01		Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	
19.	1	28.01		Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	
20.	1	4.02		Беседа «Личная гигиена». Игра «Пионербол»	
21.	1	11.02		Беседа по технике безопасности и профилактики травматизма. Игра «Пионербол»	

22.	1	18.02		Беседа «Правила закаливания». Игра «Пионербол»	Коммуникативные: – организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата; – проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь; – продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной физкультурной деятельности	О.С. Шалаев, Т.А. Колупаева, В.Ф. Кириченко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск: Издательство СибГУФК, 2004. – 92 с. – Подвижные игры: учебное пособие: [16+] / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 159 с.	
23.	1	25.02		Беседа «Вода и питьевой режим». Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями			
24.	1	4.03		Беседа «Умей правильно дышать». Игра «Пионербол»			
25.	1	11.03		Игра «Пионербол»			
26.	1	25.03		Беседа «Пища и питательные вещества». Игра «Пионербол»			
27.	1	8.04		Соревнования «А ну-ка, девочки!». Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»			
28.	1	15.04		Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.			
29.	1	22.04		Беседа «Соблюдай режим дня». Игра «Пионербол»			
«Спортивные мероприятия» (5 часов)							
30.	1	29.04		Беседа «Самоконтроль». Игры «Бомбардировка», «Перестрелка».	Регулятивные: – оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний); – контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; – анализировать свои ошибки. Познавательные: – моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений; – формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной	– Семянникова, В.В. Организационно-методические основы подвижных игр: учебное пособие / В.В. Семянникова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина». – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 96 с. – Подвижные игры: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, Т.А. Колупаева, В.Ф. Кириченко; Сибирский государственный университет	
31.	1	6.05		Физкультурная азбука. Игра «Пионербол»			
32.	1	13.05		Соревнования «А ну-ка, мальчики!»			
33.	1	20.05		Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.			
34.	1			Итоговое занятие. Соревнования по «Пионерболу».			

				деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха; Коммуникативные: – строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; – организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата; – проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь; – продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной физкультурной деятельности	физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск: Издательство СибГУФК, 2004. – 92 с. – Подвижные игры: учебное пособие: [16+] / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 159 с.
--	--	--	--	---	--