

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Администрации Локтевского района

МКОУ "Покровская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
гуманитарного цикла

Протокол № 1 от
27.08.24 г.

СОГЛАСОВАНО

На заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от
29.08.24 г.

УТВЕРЖДЕНО

и. о. директора школы:
_____ Шумахер Н. В..

Приказ № 54 от 29.08.
24 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Движение – есть жизнь»

для обучающихся 5-7 классов

с. Покровка, 2024

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Движение - это жизнь» является частью основной образовательной программы МКОУ «Покровская СОШ»

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Наша задача – научить детей с самого раннего возраста беречь, ценить и укреплять свое здоровье.

Известно, что недостаток движений в жизни детей школьного возраста является одной из причин нарушения осанки, ухудшения дееспособности стопы, появление избыточного веса и других нарушений в физическом развитии; недостаточная двигательная активность снижает функциональные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем ребенка. Дети с дефицитом движений обладают меньшей силой и выносливостью, менее быстры и ловки, менее закалены и продолжительнее болеют.

В условиях школы гиподинамию можно ликвидировать теми видами физического воспитания, которые являются массовыми и обязательными для всех здоровых детей. Огромную роль здесь играют подвижные игры. На занятиях ребята знакомятся с играми разных народов, получают представления о культуре народов разной национальности, знакомятся с правилами игр, укрепляют свое здоровье, проявляют не только ловкость, смекалку, быстроту, но и разыгрывают роли, передают движение героев, демонстрируют повадки животных.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры.

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273); в целях реализации ФГОС ООО (утв. приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897). с учетом положений Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067). в соответствии с Письмом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования” и СанПиН 2.4.2. 3286 – 15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

Задачи курса

– формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- воспитывать моральные и волевые качества обучающихся;
- способствовать формированию навыков самоорганизации.

Общая характеристика

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ подвижных игр и упражнений. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями и подвижными играми.

Результаты обучения и усвоения содержания внеурочной деятельности

По окончании прохождения программы «Движение – это жизнь» в 5-9 классах должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты – активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные результаты – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; управление эмоциями.

Предметные результаты – выполнение технических действий из

базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление объективного судейства.

Контроль и оценка результатов деятельности

Обучающийся научиться: Активно играть, самостоятельно находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека; о системе дыхания; работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки; - о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий. Ожидаемый результат:

- у ученика выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано представление о культуре движения;

- школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе.

Содержание программы внеурочной деятельности

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью,

выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе. Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. Игра как средство воспитания. Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий. Игра в жизни ребёнка. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы. Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс. Оздоровительное значение подвижных игр. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Содержание программы предполагает в 5 - 7 классах, занятия по 1 часу в неделю, всего 34 часа.

Календарно-тематическое планирование

5 класс

| № уро ка | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности ученика по теме ученика на уровне учебных действий (УУД) | Кол-во часов | Сроки прохождения темы | |
|----------|--|---|--------------|------------------------|----------|
| | | | | по плану | по факту |
| 1 | ТБ на занятиях лёгкой атлетикой, на спортивных площадках. «Перестрелка». | П: Уметь рассказать о ТБ при занятиях л/а. Уметь рассказать о лучших легкоатлетах страны, области. Уметь выполнять эстафеты с предметами и без предметов. Уметь правильно дышать. Играть в подвижные игры. К:Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Р:Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Л:Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, саморазвиваться, достижение цели. | 1 | | |
| 2 | Встречная эстафета. «Третий лишний». | | 1 | | |
| 3 | Круговая эстафета. «День- ночь». | | 1 | | |
| 4 | Игра «Вызов номеров», « Пустое место». | | 1 | | |
| 5 | Игра «Вызов номеров», « Третий лишний» | | 1 | | |
| 6 | Дыхательная гимнастика | | 1 | | |
| 7 | Растяжка «стрейчинг» | | 1 | | |
| 8 | Беседа «Биография лучших легкоатлетов страны» | | 1 | | |
| 9 | Игра с мячом «Охотники и утки», «Мяч капитану». | П: Уметь рассказать об истории баскетбола; знать лучших баскетболистов России. Бросать и ловить мяч, ведение мяча различными способами, выполнять эстафеты с мячом, играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К:Обеспечить бесконфликтную совместную работу. Р: Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Л: Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | 1 | | |
| 10 | Эстафеты с баскетбольным мячом. «Салки с мячом». | | 1 | | |
| 11 | Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча. «Попади в корзину» . | | 1 | | |
| 12 | Броски баскетбольного мяча в цель. «Гонка мячей» | | 1 | | |
| 13 | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам 2*2 | | 1 | | |
| 14 | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам3*3 | | 1 | | |
| 15 | Дыхательная гимнастика | | 1 | | |
| 16 | Растяжка «Стрейчинг» | 1 | | | |
| 17 | Беседа «История развития баскетбола в России» | 1 | | | |
| 18 | ТБ при занятиях гимнастикой. Эстафеты с предметами и без предметов. «Веселая скакалка» | П: Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Уметь рассказать: Что такое здоровье и как его сохранить? Выполнять упражнения на направленные на сохранение правильной осанки; преодолевать полосу препятствий из гимнастических снарядов, играть в | 1 | | |
| 19 | «Хвостики». «Ловишки-перебежки». | | 1 | | |

| | | | | | |
|--------------|---|---|----------------|--|--|
| 20 | Акробатические упражнения. Скакалочка - выручалочка. | подвижные игры, К: Слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Р: | 1 | | |
| 21 | Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли» | Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать необходимую | 1 | | |
| 22 | Комбинированные эстафеты. «Сокол и голуби». | информацию. Л: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной | 1 | | |
| 23 | Дыхательная гимнастика | отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной | 1 | | |
| 24 | Растяжка «Стрейчинг» | ответственности за свои поступки, | 1 | | |
| 25 | Беседа «Как приучить детей заботиться и своем здоровье?» | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, совершенствоваться. | 1 | | |
| 26 | Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Первая помощь при обморожении. Игра «Меткий стрелок». | П: Знать правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Уметь рассказать о закаливании и его влиянии на организм. Знать первую помощь при обморожении. Передвигаться на лыжах изученными ходами. Играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать | 1 | | |
| 27 | Игра «Меткий стрелок». | К: Слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью | 1 | | |
| 28 | Игра «Борьба за городки». | выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: | 1 | | |
| 29 | Игра «Лапта» | Формировать умение сохранять заданную | 1 | | |
| 30 | Игра «Футбол». | цель, контролировать свою деятельность | 1 | | |
| 31 | Игра «На одной ноге». | по результату. Л: Развитие мотивов | 1 | | |
| 32 | Кросс поход | учебной деятельности и осознание | 1 | | |
| 33 | Кросс поход | личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, | 1 | | |
| 34 | Эстафета. Беседа | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться. | 1 | | |
| Итого | | | 34 часа | | |

6 класс

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| 1 | Организационно –методические требования на занятиях подвижными играми. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Традиционные | П: Уметь рассказать о ТБ при занятиях подвижными играми. Знать роль и место игры в жизни людей. Традиционные народные праздники. Играть в русско - народные игры. Уметь правильно дышать. К : Слушать и слышать друг друга, формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу . Р : Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; | 1 | | |
|---|---|---|---|--|--|

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|--|
| | народные праздники Русская народная игра «У медведя во бору». | контролировать свою деятельность по результату. Л: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение | | | | |
| 2 | Русская народная игра «Филин и пташка», «У медведя во бору». | | 1 | | | |
| 3 | Русская народная игра «Горелки», «Филин и пташка». | | 1 | | | |
| 4 | Русская народная игра «Блуждающий мяч», «Горелки». | не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться. | 1 | | | |
| 5 | Русская народная игра «Лапта» | | 1 | | | |
| 6 | Дыхательная гимнастика | | 1 | | | |
| 7 | Растяжка «Стрейчинг» | | 1 | | | |
| 8 | Беседа «Народные игры – основа игровой культуры» | | 1 | | | |
| 10 | «Волейбол сегодня». Игра «Гонка мячей». | П: Рассказать о сборной команде России по волейболу и лучших волейболистах. Играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться. | 1 | | | |
| 11 | Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча. «Салки с волейбольным мячом». | | 1 | | | |
| 12 | Броски волейбольного мяча в цель. Игра «Попади в обруч». | | 1 | | | |
| 13 | Игра «Передал - садись». Игра «Мяч капитану». | | 1 | | | |
| 14 | Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в | | 1 | | | |
| 15 | Дыхательная гимнастика | | 1 | | | |
| 16 | Растяжка «Стрейчинг» | | 1 | | | |
| 17 | Беседа «сборная команда России по волейболу и лучшие волейболисты» | | 1 | | | |
| 18 | Лучшие футболисты страны и мира. Игра «Передачи мяча ногами». | | П: Рассказать о лучших футболистах страны и мира. Играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться. | 1 | | |
| 19 | Игра «Обманный мяч», «Собачки ногами» | | | 1 | | |
| 20 | Игра в футбол. | 1 | | | | |
| 21 | Игра в футбол. | 1 | | | | |
| 22 | Дыхательная гимнастика | 1 | | | | |
| 23 | Растяжка «Стрейчинг» | 1 | | | | |
| 24 | Беседа «Лучшие футболисты страны и мира» | 1 | | | | |

| | | | | | |
|--------------|--|--|----------------|--|--|
| 25 | ТБ на занятиях лёгкой атлетикой, на спортивных площадках. «Перестрелка». | П: Уметь рассказать о ТБ при занятиях л/а. Уметь выполнять эстафеты с предметами и без предметов. Уметь правильно дышать. Играть в подвижные игры. К:Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Р:Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Л:Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, | 1 | | |
| 26 | Встречная эстафета. «Третий лишний». | сопереживания чувствам другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не | 1 | | |
| 27 | Круговая эстафета. «День-ночь». | создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, саморазвиваться, достижение цели. | 1 | | |
| 28 | Игра «Вызов номеров», «Пустое место». | | 1 | | |
| 29 | Игра «Вызов номеров», «Третий лишний» | | 1 | | |
| 30 | Дыхательная гимнастика | | 1 | | |
| 31 | Растяжка «стрейчинг» | | 1 | | |
| 32 | Игра с мячом «Охотники и утки», «Мяч капитану». | П: Бросать ловить мяч, ведение мяча различными способами, выполнять эстафет с мячом, играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К:Обеспечить бесконфликтную совместную работу. Р: Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Л: Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не | 1 | | |
| 33 | Эстафеты с баскетбольным мячом. «Салки с мячом». | создавать конфликты и находить выходы | 1 | | |
| 34 | Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча. «Попади в корзину» . | | 1 | | |
| Итого | | | 34 часа | | |

7 класс

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|
| 1 | ТБ при занятиях Эстафеты с предметами и без предметов. «Веселая скакалка» | П: Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Выполнять упражнения на направленные на сохранение правильной осанки; преодолевать полосу препятствий из гимнастических снарядов, играть в подвижные игры, К: Слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Р: Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать необходимую информацию. Л: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, | 1 | | |
| 2 | «Хвостики». «Ловишки-перебежки». | | 1 | | |
| 3 | Акробатические упражнения. Скакалочка - выручалочка. | | 1 | | |
| 4 | Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли» | | 1 | | |
| 5 | Комбинированные эстафеты. «Сокол и голуби». | | 1 | | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|
| 6 | Дыхательная гимнастика | развитие навыков сотрудничества со сверстниками. 27.11.2015 13 «Хвостики». «Ловишки - перебежки». 04.12.2015 14 Акробатические упражнения. Скакалочка -выручалочка. 11.12.2015 15 Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли» 18.12.2015 16 Комбинированные эстафеты. «Сокол и голуби». 25.12.2015 9 сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, совершенствоваться. | 1 | | |
| 7 | Организационно –методические требования на занятиях подвижными играми. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Традиционные народные праздники Русская народная игра «У медведя во бору». | П: Уметь рассказать о ТБ при занятиях подвижными играми. Играть в русско - народные игры. Уметь правильно дышать. К : Слушать и слышать друг друга, формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу . Р : Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Л:Развитие этических чувств, | 1 | | |
| 8 | Русская народная игра «Филин и пташка», «У медведя во бору». | доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться | 1 | | |
| 9 | Русская народная игра «Горелки», «Филин и пташка». | | 1 | | |
| 10 | Русская народная игра «Блуждающий мяч», «Горелки». | | 1 | | |
| 11 | Русская народная игра «Лапта» | | 1 | | |
| 12 | Дыхательная гимнастика | | 1 | | |
| 13 | Растяжка «Стрейчинг» | | 1 | | |
| 14 | «Волейбол сегодня». Игра «Гонка мячей». | П: Рассказать о сборной команде России по волейболу и лучших волейболистах. Играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К:Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р:Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться. | 1 | | |
| 15 | Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча. «Салки с волейбольным мячом». | | 1 | | |
| 16 | Броски волейбольного мяча в цель. Игра «Попади в обруч». | | 1 | | |
| 17 | Игра «Передал - садись». Игра «Мячкапитану». | | 1 | | |
| 18 | Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в «Пионербол». | | 1 | | |
| 19 | Дыхательная гимнастика | | 1 | | |
| 20 | Растяжка «Стрейчинг» | | 1 | | |
| 21 | Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в «Пионербол». | | 1 | | |

| | | | | | |
|--------------|---|---|----------------|--|--|
| 22 | Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в «Пионербол». | | 1 | | |
| 23 | Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в «Пионербол». | | 1 | | |
| 24 | Лучшие футболисты страны и мира. Игра «Передачи мяча ногами». | П: Играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К:Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р:Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться. | 1 | | |
| 22 | Игра «Обманный мяч», «Собачки ногами» | | 1 | | |
| 23 | Игра в футбол. | | 1 | | |
| 24 | Игра в футбол. | | 1 | | |
| 25 | Дыхательная гимнастика | | 1 | | |
| 26 | Дыхательная гимнастика | | 1 | | |
| 27 | Растяжка «Стрейчинг» | | 1 | | |
| 28 | Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в «Пионербол». | | 1 | | |
| 29 | Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в «Пионербол». | | 1 | | |
| 30 | Эстафеты на открытом воздухе | | 1 | | |
| 31 | Эстафеты на открытом воздухе | | 1 | | |
| 32 | Игра «Борьба за флажки» | | 1 | | |
| 33 | Беседа. Игра «Невод» | | 1 | | |
| 34 | Беседа. Поход | | | | |
| Итого | | | 34 часа | | |

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект учителя:

- а. Погадаев, Г.И. Физическая культура 5-6 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2012. – 237 , [3] с. : ил. ISBN 978-5-358-10254-5
- б. Погадаев, Г.И. Физическая культура 7-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2012. – 237 , [3] с. : ил. ISBN 978-5-358-10615-4
- с. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. Для общеобразовательной организации / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. ; под редакцией М.Я. Виленского. 6-е изд. – М. : Просвещение, 2017. – 239с.
- д. Лях, В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» / А.А. Зданевич, В.И. Лях, Программы общеобразовательных учреждений. – Москва: «Просвещение», 2010г.

Оборудование:

Спортивные площадки:

- спортивная площадка
- спортивный городок (турник, скамья для пресса)

Спортивный инвентарь:

- мячи футбольные, резиновые разного диаметра, теннисные, баскетбольные,
- гимнастические маты, гимнастические коврики,
- гимнастические скамейки, шведские стенки,
- лыжи,
- гантели, скакалки, обручи, кегли, эстафетные палочки, канат

Оценочные мероприятия

| № | Название и форма мероприятий | Сроки проведения | Ресурсы | Предполагаемый результат |
|---|------------------------------|-------------------|----------------------|-----------------------------------|
| 1 | Защита проектов | В конце четвертей | Спортивный инвентарь | Освоение подвижных игр и разминок |

Оценочные материалы

| № | Название, вид работы | Литература |
|---|--------------------------|---|
| 1 | Разработка подвижных игр | Виленский, М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. Для общеобразовательной организации / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. ; под редакцией М.Я. Виленского. 6-е изд. – М. : Просвещение, 2017. – 239с. |
| 2 | Разработка зарядок | |
| 3 | Мастер-классы | |