

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

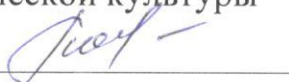
Краснодарского края

Муниципальное образование Успенский район

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №7 муниципального
образования Успенский район**

РАССМОТРЕНО:

на методическом
объединении учителей
физической культуры



Г.Б.Котикова

Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора
по УВР



Т.В.Подушко

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Председателем
педагогического совета



С. М.Беленко

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«САМБО»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ - 4 года

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ – 1-4 классы

**СОСТАВИТЕЛЬ: УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ГАЙДУК ОКСАНА ЮРЬЕВНА**

ст. Убеженская

2023г.

Пояснительная записка

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс. Данная рабочая программа составлена исходя из материально – технического состояния школы. Основные часы раздела «плавание» были распределены по разделам: лёгкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, спортивные игры.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Самбо» предназначена для обучающихся 1- 4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, она рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в год.

Результаты освоения учебного курса

Требования к результатам освоения программы начального общего образования

ФГОС устанавливает требования к результатам освоения обучающимися программ начального общего образования:

1) личностным, включающим:

формирование у обучающихся **основ российской гражданской идентичности; готовность** обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению;

ценностные установки и социально значимые качества личности;

активное участие в социально значимой деятельности;

2) метапредметным, включающим:

универсальные познавательные учебные действия (базовые логические и начальные исследовательские действия, а также работу с информацией);

универсальные коммуникативные действия (общение, совместная деятельность, презентация);

универсальные регулятивные действия (саморегуляция, самоконтроль);

3) предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт деятельности, специфической для данной предметной области, по получению нового знания, его преобразованию и применению.

Научно-методологической основой для разработки требований к личностным, метапредметным и предметным результатам обучающихся, освоивших программу начального общего образования, является системно-деятельностный подход.

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся универсальных способностей (компетенций).

1 класс

Личностные результаты:

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья»;
- стремление одержать победу в игре;
- освоение роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению;
- оценивать жизненные ситуации и поступки;
- адекватная позитивная самооценка;
- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- определять цель выполнения заданий на уроке под руководством учителя;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- уметь оценивать правильность выполнения действия;
- вносить необходимые коррективы с учетом сделанных ошибок, под руководством учителя;
- использовать в своей деятельности спортивное оборудование и инвентарь.

Познавательные УУД:

- ознакомление с ролью и значением уроков физической культуры, с требованиями к одежде, обуви, с правилами поведения во время занятий, с правилами подвижных игр;
- ознакомление с выполнением организующих и строевых команд, разминки, ходьбы, бега, с техникой выполнения физических упражнений, с техникой выполнения акробатических упражнений, техникой лыжных ходов, сдачей тестов и контрольных нормативов.
- получают знания по истории и развитию борьбы самбо;
- получают знания о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Коммуникативные УУД:

- уметь договариваться и приходить к общему решению в игре;
- участвовать в диалоге на а. уроке и в жизненных ситуациях;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- взаимодействовать со сверстниками в игре;
- контролировать действия партнера

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- получают знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;
- получают умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- получают умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

2 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг»;
- формировать положительное отношение к урокам физкультуры;
- учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни;
- доброжелательно относиться к партнёрам по игре;
- первичные умения оценки результатов;
- находить выходы из спорных ситуаций.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- организовывать свое рабочее место, с помощью учителя;
- следовать режиму организации учебной деятельности;
- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- определять план выполнения заданий на уроках;
- соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем;
- использовать в работе спортивный инвентарь;
- корректировать выполнение задания в дальнейшем;
- оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.

Познавательные УУД:

- определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания;
- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике;
- сравнивать и группировать упражнения, самостоятельно выполнять упражнения их по установленному образцу;
- наблюдать и делать самостоятельные простые выводы;

- знать правила ТБ;
- контролировать и оценивать свои действия;
- использовать общие приемы решения задач;
- умение анализировать абстрактные понятия, устанавливать закономерности
- получают знания по истории и развитию борьбы самбо;
- получают знания о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Коммуникативные УУД:

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- формулировать свои затруднения и обращаться за помощью;
- взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности;
- определять общую цель и пути её достижения;
- осуществлять взаимный контроль;
- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения;
- поддерживать друг друга;
- следить за безопасностью друг друга;
- радоваться успехам одноклассников.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их игровой и соревновательной деятельности.
- знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

3 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого»;
- стремиться одержать победу в игре;
- адекватная позитивная самооценка;
- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;
- освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу.

- знать основные морально-эстетические нормы;
- ориентироваться на выполнение моральных норм
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
- самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий;
- осуществлять контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- уметь оценивать правильность выполнения действия вносить коррективы в действия после его завершения на основе оценки и с учетом сделанных ошибок;
- осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Познавательные УУД:

- характеризовать действия и поступки;
- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления;
- анализ и оценка результатов;
- осуществление анализа действия учителя и сверстников;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
- оценка красоты и осанки,
- соблюдение правил Т.Б,
- бережное обращение с инвентарём;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- проявление доброжелательного отношения при объяснении ошибок;
- получают знания по истории и развитию борьбы самбо;
- получают знания о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности;
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы(задачи);
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;

- критично относиться к своему мнению;
- понимать точку зрения другого;
- участвовать в работе группы.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

4 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость»;
- стремиться одержать победу в игре;
- адекватная позитивная самооценка;
- освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута.
- ориентироваться на выполнение моральных норм.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре;
- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
- обнаруживать проблему самостоятельно и планировать действия по её решению;

- проявление навыков планирования в необходимых ситуациях;
- определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку;
- сверять свои действия с эталоном или образцом;
- самостоятельное планирование деятельности, как по развитию успеха, так и по преодолению ситуации не успешности.

Познавательные УУД:

- характеристика явлений, действий и поступков их объективная оценка, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
- осуществление анализа действия учителя и сверстников;
- оценка красоты телосложения и осанки;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; бережное отношение с инвентарём;
- соблюдение Т.Б.;
- практика составления распорядка дня и практику самостоятельного выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца в домашних условиях.
 - получают знания по истории и развитию борьбы самбо;
 - получают знания о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Коммуникативные УУД:

- участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений;
 - критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
 - понимать точку зрения другого;
 - участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений;
 - уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их игровой и соревновательной деятельности
- знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Модуль «Самбо» (1 час в неделю)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Разделы и темы уроков	Количество часов	Воспитательный аспект урока
1.	Техника безопасности нахождения в зале	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
2.	Личная гигиена учащихся на занятиях	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
3.	Ознакомления с одеждой для занятий и правила ношения одежды	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
4.	Ознакомления с физическими упражнениями в разделе «САМБО»	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
5.	Разновидности ходьбы (обычная, на носках, в полуприседе с различным положением рук). Разновидности ходьбы с различным положением рук под счет учителя (коротким, средним и длинным шагом). Подвижная игра «Класс, смирно!».	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
6.	Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки).	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
7.	Ходьба с подсчетом и высоким подниманием бедра в колонне по одному. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Быстро по своим местам».	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
8.	Повторение. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Запрещенное движение».	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
9.	Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
10.	Повторение. Положение «упор присев». Группировка. Эстафета.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.

11.	Перекаты в группировке вперед и назад. Эстафета с набивными мячами (1 кг).	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
12.	Повторение. Перекаты вперед и назад в группировке. Эстафета с прыжками через препятствия (30 – 40 см).	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
13.	Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. Эстафета.	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
14.	Повторение. Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. Учет – наклоны вперед сидя на полу.	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
15.	Лазание по гимнастической стенке и канату произвольным способом. Эстафета с лазанием и перелазанием.	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
16.	Перекаты назад-вперед в группировке с предметами и без.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
17.	Изучение самостраховки в перекате назад	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
18.	Кувырок назад. Кувырок назад из упора присев с самостраховкой.	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
19.	Закрепление кувырка с самостраховкой.	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
20.	Изучения кувырка вперед. Изучение самостраховки	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
21.	Кувырок вперед с палкой. Закрепление самостраховки.	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
22.	Кувырок вперед с предметами и без. Кувырок с самостраховкой.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
23.	Кувырок вперед с упора присев с самостраховкой. Игра «Катайся как мяч»	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
24.	Кувырок вперед со стойки с самостраховкой. Игра «Догони друга»	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
25.	Изучение самостраховки при падении вперед и в бок	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
26.	Повторение самостраховки при падении вперед и в бок	1	Побуждение школьников соблюдать

			общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
27.	Эстафеты: «А кто быстрее?», «Вставай за мной», «Убеги, но попади».	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
28.	Игры: «Догони друга», «Катайся как мяч».	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
29.	Игры: «Зайцы во рву», «Вороной конь», «Найди на видном месте»	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
30.	Эстафеты: «А кто сильнее?», «Давай мальчишки», «Покажем мальчикам»	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
31.	Игры: «Догони друга», «Зайцы во рву».	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
32.	Эстафеты: «А кто быстрее?», «А кто сильнее?».	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
33.	Сдача контрольных нормативов.	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
34	Сдача контрольных нормативов.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
	Итого	34 часа	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Разделы и темы уроков	Количество очасов	Воспитательный аспект урока
1.	Техника безопасности нахождения в зале	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
2.	Личная гигиена учащихся на занятиях	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
3.	Ознакомления с одеждой для занятий и правила ношения одежды	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
4.	Ознакомления с физическими упражнениями в разделе «САМБО»	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
5.	Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
6.	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
7.	Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
8.	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
9.	Кувырок в сторону. Эстафета с элементами акробатики.	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
10.	Подтягивание в висе на прямых руках – мальчики; подтягивание в висе лежа согнувшись – девочки. Подвижная игра «Перетяни канат».	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
11.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками Эстафета с подлезанием и перелезанием.	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
12.	Лазание по канату произвольным способом. Полоса препятствий.	1	Помогают установлению доброжелательной

			атмосферы во время занятия;
13.	Прыжок в высоту с 4 – 5 шагов прямого разбега. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Удочка».	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
14.	Бег на дистанцию 30 и 60 метров	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
15.	Бег 3 минуты. Эстафет «Спаси товарища»	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
16.	Перекаты назад-вперед в группировке с предметами и без.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
17.	Закрепление кувырка назад с самостраховкой	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
18.	Кувырок назад со стойки. Эстафета «Кувырок, прыжок»	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
19.	Кувырок назад с самостраховкой – КУ.	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
20.	Закрепление кувырка вперед. Закрепление самостраховки	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
21.	Закрепление ранее изученного. Подвижная игра «Катайся как мяч»	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
22.	Кувырок вперед с предметами и без. Кувырок с самостраховкой.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
23.	Кувырок вперед со стойки с самостраховкой. Эстафета «Кто первый?»	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
24.	Кувырок вперед со стойки с самостраховкой -КУ. Игра «Догони друга»	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
25.	Закрепление самостраховки при падении вперед и в бок	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
26.	Закрепление самостраховки при падении вперед и в бок	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
27.	Игра «Играй, играй, а мяч не теряй». Эстафета «Догони, мяч верни»	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через

			демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
28.	Игра «Мяч водящему», Эстафета «Владей мячом»	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
29.	Игры: «Зайцы во рву», «Вороной конь», «Найди на видном месте»	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
30.	Эстафеты: «А кто сильнее?», «САМБО покажи».	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
31.	Игры: «Мяч водящему», «Зайцы во рву».	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
32.	Эстафеты: «А кто быстрее?», «А кто сильнее?».	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
33-34	Сдача контрольных нормативов.	2	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
	Итого	34 часа	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Разделы и темы уроков	Количество очасов	Воспитательный аспект урока
1.	Техника безопасности нахождения в зале	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
2.	Личная гигиена учащихся на занятиях	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
3.	Ознакомления с одеждой для занятий и правила ношения одежды	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
4.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пустое место».	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
			Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
5.	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Салки».	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
6.	Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Белые медведи».	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
7.	Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой). Повторение. Кувырок вперед.	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
8.	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед, перекаты в группировке. «Мост» из положения лежа на спине.	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
9.	«Мост» из положения лежа на спине. Акробатическое соединение (упор присев, 2 – 3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину, «мост», группировка, перекатом вперед в упор присев, встать).	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
10.	Подтягивание в висе на прямых руках (на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки).	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,

11.	Перетягивание каната. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
12.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты»	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
13.	Повороты на носках и одной ноге. Подвижная игра «Салки парой».	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
14.	Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Удочка»	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
15.	Прыжки через скамейку, прохождение полосы препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки»	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
16.	Повторение Кувырка назад с самостраховкой. Игра «Катись, не попадись»	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
17.	Кувырок назад с самостраховкой – КУ.	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
18.	Кувырок вперед через плечо с разных положений. Игра «Кувырок, прыжок»	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
19.	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой – КУ.	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
20.	Подводящие упражнения с партнером, для падения через партнера. Эстафета «Подставь спину».	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
21.	Изучение падения на спину с самостраховкой через партнера.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
22.	Закрепление падения на спину с самостраховкой через партнера.	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
23.	Подводящие упражнения с партнером, для кувырка через партнера. Эстафета «Подставь спину».	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
24.	Изучение кувырка вперед с самостраховкой через партнера.	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
25.	Закрепление кувырка вперед с самостраховкой через партнера.	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
27.	Эстафеты: «А кто быстрее?», «Вставай за мной», «Убеги, но попади».	1	Использование воспитательных возможностей

			содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
28.	Игра «Пионербол», «Стритбол»	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
29.	Эстафеты: «Подбрось и беги», «Светофор»	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
30.	Эстафеты: «А кто сильнее?», «САМБО покажи».	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
31.	Игры: «Мяч водящему», «Зайцы во рву».	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
32.	Игра «Играй, играй, а мяч не теряй». Эстафета «Догони, мяч верни»	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
33-34.	Сдача контрольных нормативов.	2	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
	Итого	34 часа	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Разделы и темы уроков	Количество часов	Воспитательный аспект урока
1.	Техника безопасности нахождения в зале	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
2.	Личная гигиена учащихся на занятиях	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
3.	Ознакомления с одеждой для занятий и правила ношения одежды	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
4.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пустое место».	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
5.	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Салки».	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
6.	Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Белые медведи».	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
7.	Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой). Повторение. Кувырок вперед.	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
8.	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед, перекаты в группировке. «Мост» из положения лежа на спине.	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
9.	«Мост» из положения лежа на спине. Акробатическое соединение (упор присев, 2 – 3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину, «мост», группировка, перекатом вперед в упор присев, встать).	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
10.	Подтягивание в висе на прямых руках (на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки).	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
11.	Перетягивание каната. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,

12.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты»	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
13.	Повороты на носках и одной ноге. Подвижная игра «Салки парой».	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
14.	Борцовский мост. Изучение фляг вперед.	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
15.	Повторение борцовского моста и фляг вперед.	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
16.	Совершенствование кувырка назад с самостраховкой	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
17.	Совершенствование кувырка вперед через плечо с самостраховкой	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
18.	Повторения падения на спину с самостраховкой без партнера.	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
19.	Закрепление падения на спину с самостраховкой через партнёра (упор на коленях и предплечьях)	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
20.	Повторение кувырка вперед и кувырка вперед черз плечо с самостраховкой.	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
21.	Закрепление кувырка вперед с самостраховкой через партнёра (упор на коленях и предплечьях)	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
22.	Изучение падения с самостраховкой на бок без партнера	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
23.	Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнера	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
24.	Изучение прыжков вперед с кувырком через партнера	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
25.	Изучение толчок вперед о партнера (Фляг)	1	Установление доверительных

			отношений между учителем и его учениками.
26.	Изучение «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра (упор на коленях и предплечьях)	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
27.	Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пустое место».	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
28.	Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты»	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний.
29.	Игра «Играй, играй, а мяч не теряй». Эстафета «Догони, мяч верни»	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
30.	Эстафеты: «А кто сильнее?», «САМБО покажи».	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
31.	Игры: «Мяч водящему», «Зайцы во рву».	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний.
32.	Эстафеты: «Подбрось и беги», «Светофор»	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
33-34.	Сдача контрольных нормативов.	2	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
	Итого	34 часа	