муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №73» городского округа Самара

Адрес: г. Самара, ул. Майская, 47, тел. 933-21-58

«PACCMOTPEHO»

на заседании МО естественно-научного цикла Руководитель МО ____/Сазонова С.И. протокол № 8 «25» августа 2023 г

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. директора по УВР МБОУ Школы № 73 ____/Митина А.П

«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБОУ Школы № 73 г.о.Самара
____/Дрожджа Н. Б.
Приказ № 277-од
«28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее»

для учащихся 1-4 классов

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Быстрее, выше, сильнее» для 1-4 классов составлена на основе Концепции духовно-нравственного воспитания российских школьников, с учетом «Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования», установленных Стандартом второго поколения и основной образовательной программы образовательного учреждения.

Программа представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по внеурочной деятельности является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе «Быстрее, выше, сильнее» данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической

культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы «Быстрее, выше, сильнее» определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания И планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе учебного предмета, которое представляется деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) мотивационно-процессуальным (физическое И совершенствование).

Основной содержательной направленностью является подготовка

обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Содержание программы «Быстрее, выше, сильнее» представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

2. Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля.

1 класс

Тема 1. Способы двигательной деятельности – 3 часа (умения, навыки, двигательные способности) Двигательные умения возникают на основе спортивных упражнениях, индивидуального физических И многократных двигательного опыта И повторений упражнений. Двигательные навыки – это способность успешно выполнять двигательные действия разнообразных условиях. Навыки являются результатом использования необходимых знаний, достаточного развития физических способностей, наличия двигательного опыта и многократного выполнения двигательных действий). История развития легкой атлетики. Правила техники безопасности на занятиях. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Нормы ГТО. Основные упражнения для развития физических качеств.

Форма организации занятия: познавательная беседа, инструктаж, просмотр видеоматериалов по данной теме, их анализ и сравнение.

Виды деятельности: познавательная, ценностное общение.

Тема 2. Техника бега на короткие дистанции- 7 часов (описание техники выполнения беговых упражнений).

Техника выполнения разучиваемых упражнений. Вариативное выполнение беговых упражнений (овладение техникой спринтерского бега: высокий и низкий старт, бег с ускорением, скоростной бег по сигналу, бег на результат). Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов на месте и в движении). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.

Специально-беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра; многоскоки; бег прыжковыми шагами; бег по разметкам; бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).

Бег на короткие дистанции.

Спортивные игры и эстафеты с бегом.

Высокий старт и стартовый разгон.

Спринтерский бег. Правила соревнований.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 3. Техника выполнения метания мяча — 4 часа (описание техники выполнения метания мяча). Подвижные игры с элементами метаний. Техника выполнения мяча на дальность с места, с одного шага. Техника выполнения мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Техника метания мяча на дальность с двух, трех шагов.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 4. Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега — 3 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, разбега. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 5. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега — 3 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 6. Тестирование физической подготовленности — 7 часов. Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Челночный бег 3х10 м. Метание мяча на дальность. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Темповый бег 2 минуты.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 7. Развитие физических качеств — 8 часов (силы, гибкости, выносливости, скорости). Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Комплекс ОРУ на развитие скорости. Темповый бег 5-6 мин. Полоса препятствий. Старты из различных положений. Беговые упражнения по сигналу. Турнир.

Форма организации занятия: практические занятия, соревнование, тестирование.

Вид деятельности: познавательная.

Форма промежуточной аттестации: Турнир

2 класс

Тема 1. Способы двигательной деятельности — 3 часа (умения, навыки, двигательные способности) Двигательные умения возникают на основе знаний о физических и спортивных упражнениях, индивидуального двигательного опыта и многократных повторений упражнений. Двигательные навыки — это способность успешно выполнять двигательные действия в разнообразных условиях. Навыки являются результатом

использования необходимых знаний, достаточного развития физических способностей, наличия двигательного опыта и многократного выполнения двигательных действий). История развития легкой атлетики. Правила техники безопасности на занятиях. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Нормы ГТО. Основные упражнения для развития физических качеств.

Форма организации занятия: познавательная беседа, инструктаж, просмотр видеоматериалов по данной теме, их анализ и сравнение.

Виды деятельности: познавательная, ценностное общение.

Тема 2. Техника бега на короткие дистанции- 7 часов (описание техники выполнения беговых упражнений).

Техника выполнения разучиваемых упражнений. Вариативное выполнение беговых упражнений (овладение техникой спринтерского бега: высокий и низкий старт, бег с ускорением, скоростной бег по сигналу, бег на результат). Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов на месте и в движении). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.

Специально-беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра; многоскоки; бег прыжковыми шагами; бег по разметкам; бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).

Бег на короткие дистанции.

Спортивные игры и эстафеты с бегом.

Высокий старт и стартовый разгон.

Спринтерский бег. Правила соревнований.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 3. Техника выполнения метания мяча — 4 часа (описание техники выполнения метания мяча). Подвижные игры с элементами метаний. Техника выполнения мяча на дальность с места, с одного шага. Техника выполнения

мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Техника метания мяча на дальность с двух, трех шагов.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 4. Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега — 3 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, разбега. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 5. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега — 3 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 6. Тестирование физической подготовленности — 7 часов. Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Челночный бег 3х10 м. Метание мяча на дальность. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Темповый бег 3 минуты.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 7. Развитие физических качеств — 8 часов (силы, гибкости, выносливости, скорости). Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног. Комплекс ОРУ на развитие скорости. Комплекс ОРУ на развитие скорости. Темповый бег 5-6 мин. Полоса препятствий. Старты из различных положений. Беговые упражнения по сигналу. Турнир.

Форма организации занятия: практические занятия, соревнование, тестирование.

Вид деятельности: познавательная.

Форма промежуточной аттестации: Турнир

3 класс

Тема 1. Способы двигательной деятельности – 3 часа (умения, навыки, двигательные способности) Двигательные умения возникают на основе знаний о физических и спортивных упражнениях, индивидуального многократных повторений упражнений. двигательного опыта И Двигательные навыки – это способность успешно выполнять двигательные условиях. Навыки являются результатом действия в разнообразных использования необходимых знаний, достаточного развития физических способностей, наличия двигательного опыта и многократного выполнения История развития легкой атлетики. Правила двигательных действий). техники безопасности на занятиях. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Нормы ГТО. Основные упражнения для развития физических качеств.

Форма организации занятия: познавательная беседа, инструктаж, просмотр видеоматериалов по данной теме, их анализ и сравнение.

Виды деятельности: познавательная, ценностное общение.

Тема 2. Техника бега на короткие дистанции- 7 часов (описание техники выполнения беговых упражнений).

Техника выполнения разучиваемых упражнений. Вариативное выполнение беговых упражнений (овладение техникой спринтерского бега: высокий и низкий старт, бег с ускорением, скоростной бег по сигналу, бег на результат). Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов на месте и в движении). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.

Специально-беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра; многоскоки; бег прыжковыми шагами; бег по разметкам; бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).

Бег на короткие дистанции.

Спортивные игры и эстафеты с бегом.

Высокий старт и стартовый разгон.

Спринтерский бег. Правила соревнований.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 3. Техника выполнения метания мяча — 3 часа (описание техники выполнения метания мяча). Подвижные игры с элементами метаний. Техника выполнения мяча на дальность с места, с одного шага. Техника выполнения мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Техника метания мяча на дальность с двух, трех шагов.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 4. Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега — 4 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, разбега. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 5. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега — 3 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 6. Тестирование физической подготовленности — 7 часов. Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Челночный бег 3х10 м. Метание мяча на дальность. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Темповый бег 6 мин.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 7. Развитие физических качеств — 8 часов (силы, гибкости, выносливости, скорости). Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног. Комплекс ОРУ на развитие скорости. Комплекс ОРУ на развитие скорости. Темповый бег 6-8 мин. Полоса препятствий. Старты из различных положений. Беговые упражнения по сигналу. Турнир.

Форма организации занятия: практические занятия, соревнование, тестирование.

Вид деятельности: познавательная.

Форма промежуточной аттестации: Турнир

4 класс

Тема 1. Способы двигательной деятельности – 3 часа (умения, навыки, двигательные способности) Двигательные умения возникают на основе знаний о физических и спортивных упражнениях, индивидуального двигательного И многократных повторений упражнений. опыта Двигательные навыки – это способность успешно выполнять двигательные действия в разнообразных условиях. Навыки являются результатом использования необходимых знаний, достаточного развития физических способностей, наличия двигательного опыта и многократного выполнения двигательных действий). История развития легкой атлетики. Правила техники безопасности на занятиях. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Нормы ГТО. Основные упражнения для развития физических качеств.

Форма организации занятия: познавательная беседа, инструктаж, просмотр видеоматериалов по данной теме, их анализ и сравнение.

Виды деятельности: познавательная, ценностное общение.

Тема 2. Техника бега на короткие дистанции- 7 часов (описание техники выполнения беговых упражнений).

Техника выполнения разучиваемых упражнений. Вариативное выполнение беговых упражнений (овладение техникой спринтерского бега: высокий и низкий старт, бег с ускорением, скоростной бег по сигналу, бег на результат).

Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов на месте и в движении). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.

Специально-беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра; многоскоки; бег прыжковыми шагами; бег по разметкам; бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).

Бег на короткие дистанции.

Спортивные игры и эстафеты с бегом.

Высокий старт и стартовый разгон.

Спринтерский бег. Правила соревнований.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 3. Техника выполнения метания мяча — 4 часа (описание техники выполнения метания мяча). Подвижные игры с элементами метаний. Техника выполнения мяча на дальность с места, с одного шага. Техника выполнения мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Техника метания мяча на дальность с двух, трех шагов.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 4. Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега − 3 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, разбега. Подвижные игры и эстафеты

с прыжками и преодолением препятствий.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 5. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега — 3 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 6. Тестирование физической подготовленности — 7 часов. Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Челночный бег 3х10 м. Метание мяча на дальность. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Шестиминутный бег.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 7. Развитие физических качеств — 8 часов (силы, гибкости, выносливости, скорости). Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Комплекс ОРУ на развитие скорости. Темповый бег 10-15 мин. Полоса препятствий. Старты из различных положений. Беговые упражнения по сигналу. Эстафеты. Турнир.

Форма организации занятия: практические занятия, соревнование, тестирование.

Вид деятельности: познавательная.

Форма промежуточной аттестации: Турнир

Формы организации внеурочной деятельности учащихся: секция

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля.

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками, следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

1-4 класс

Личностные результаты

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнения;
- участвовать в соревнованиях по легкой атлетике;
- сдавать нормы ГТО;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между видами спорта;
- работа с разными источниками информации;
- участвовать в спортивной жизни класса, школы, города и др.

Регулятивные УУД:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- анализировать существующие и планировать будущие результаты;
- -определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых результатов;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Коммуникативные УУД:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Познавательные УУД:

- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и

осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- знать историю развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знать правила соревнований и осуществлять судейство.

Предметные результаты

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при

травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и подготовленности; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него.

Внеурочная деятельность является составной и неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся.

Курсы внеурочной деятельности объединяют все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Внеурочная деятельность направлена на достижение следующих воспитательных результатов:

- -приобретение социального опыта;
- -формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- -приобретение учащимися опыта самостоятельного общественного действия.

Воспитание на занятиях курсов внеурочной деятельности осуществляется через следующие формы: игра, конкурс, викторина, экскурсия и т.д.

4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля, и возможности использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании

№п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В течис		Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать	Воспитательный компонент урока
					при изучении каждой темы	
C	пособы двигательной	деятелы	ности (умені	ия, навыки, двига	ательные способности) -3 ч
1	История развития легкой атлетики. Нормы ГТО. Правила техники безопасности на занятиях.	1	1	,		Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности учащихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя, просмотр учебных фильмов.
	,	Техника	бега на	коро	ткие дистанции -	– 7 ч
2	Техника выполнения разучиваемых упражнений	1	1	1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
3	Общеразвивающие упражнения.	1		1		Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности учащихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя, просмотр учебных фильмов.

4	Специально- беговые упражнения.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
5	Бег на короткие дистанции.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
6	Спортивные игры и эстафеты с бегом.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
7	Высокий старт и стартовый разгон.	1	1			Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
8	Спринтерский бег. Правила соревнований.	1	1			Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
9	Основные упражнения для развития физических качеств.	1	1			Применять на уроке интеллектуальные игры, для развития нестандартного мышления, внимание к деталям, умение выделять главное, дают возможность проявить эрудицию, находчивость и чувство юмора.
		Техника	выпол	інени	я метания мяча –	- 4 ч
10	ОРУ. Подвижные игры с элементами метаний.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
11	Техника выполнения мяча на дальность с места, с одного шага.	1	1			Демонстрация примеров ответственного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
12	Техника выполнения мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
13	Техника метания мяча на дальность	1	1			Реализовывать воспитательные возможности

	с двух, трёх шагов.					в различных видах деятельности учащихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя, просмотр учебных фильмов.
		ика выпо	лнения		кка в длину с раз	бега – 3 ч
14	Техника выполнения прыжка в длину с места; разбега.	1	1	1		Демонстрация примеров ответственного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
15	Прыжки в длину с места, разбега.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
16	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
	Техни	ка выпол	інения	прыж	ка в высоту с раз	збега – 3 ч
17	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега.	1	1			Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
18	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
19	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
	Тестиров	ание физ	ическо	й под	готовленности у	чащихся – 7 ч
20	Бег 30 м с высокого старта.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
21	Прыжок в длину с места.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
22	Наклон вперёд из положения стоя на прямых ногах.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
23	Челночный бег	1		1		Объединять учащихся

	3х10 м.		<u> </u>	HOOMENDAM DAY ON ONLY ON A
	3X10 M.			позитивными эмоциями и
				доверительными
24	Метание мяча в	1	1	отношениями друг к другу.
24		1	1	Объединять учащихся
	цель, на дальность.			позитивными эмоциями и
				доверительными
25	П	1	1	отношениями друг к другу.
25	Подтягивание на высокой и низкой	1	1	Объединять учащихся
				позитивными эмоциями и
	перекладине.			доверительными
26	Темповый бег 2	1	1	отношениями друг к другу.
20		1		Демонстрация примеров
	мин.			ответственного гражданского поведения, проявления
				человеколюбия и
	Doopyery dynamica	***** ******		добросердечности. обкости, выносливости, скорости) – 8 ч
27	Развитие физичест Комплекс ОРУ на	1	· · · · · ·	1 1
21		1		Объединять учащихся
	развитие силы рук,			позитивными эмоциями и
	ног.			доверительными
20	Комплекс ОРУ на	1	1	отношениями друг к другу.
28		1	1	Формировать уважение к
	развитие гибкости.			личности и ее достоинствам,
				доброжелательное отношение
				к окружающим.
29	Комплекс ОРУ на	1	1	Формировать уважение к
	развитие скорости.			личности и ее достоинствам,
				доброжелательное отношение
				к окружающим.
30	Темповый бег 5-6	1	1	Формировать уважение к
	мин.			личности и ее достоинствам,
				доброжелательное отношение
				к окружающим.
31	Полоса	1	1	Объединять учащихся
	препятствий.			позитивными и имкироме
				доверительными
				отношениями друг к другу.
32	Старты из	1	1	Объединять учащихся
	различных			позитивными эмоциями и
	положений.			доверительными
				отношениями друг к другу.
33	Беговые	1	1	Объединять учащихся
	упражнения по			позитивными эмоциями и
	сигналу.			доверительными
				отношениями друг к другу.
34	Турнир	1	1	Формировать уважение к
				личности и ее достоинствам,
				доброжелательное отношение
				к окружающим. Объединять

				учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу
	Итого:	9 ч	25	
	34 ч	26%	Ч	
			74	
			%	

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Втчис Тео рия	гом сле Пра ктик а	Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно	Воспитательный компонент урока
					использовать при изучении каждой темы	
	Способы двигательно	й деятел	ьности	(умені	ия, навыки, двига	ательные способности) -3 ч
1	История развития легкой атлетики. Нормы ГТО. Правила техники безопасности на занятиях.	1	1			Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности учащихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя, просмотр учебных фильмов.
		Техник	а бега і	на коро	ткие дистанции -	– 7 ч
2	Техника выполнения разучиваемых упражнений	1	1	•		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
3	Общеразвивающие упражнения.	1		1		Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности учащихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя, просмотр учебных фильмов.
4	Специально- беговые упражнения.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными

						отношениями друг к другу.
5	Бег на короткие дистанции.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
6	Спортивные игры и эстафеты с бегом.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
7	Высокий старт и стартовый разгон.	1	1			Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
8	Спринтерский бег. Правила соревнований.	1	1			Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
9	Основные упражнения для развития физических качеств.	1	1			Применять на уроке интеллектуальные игры, для развития нестандартного мышления, внимание к деталям, умение выделять главное, дают возможность проявить эрудицию, находчивость и чувство юмора.
		Техни	ка выпо	олнени	я метания мяча –	- 4 ч
10	ОРУ. Подвижные игры с элементами метаний.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
11	Техника выполнения мяча на дальность с места, с одного шага.	1	1			Демонстрация примеров ответственного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
12	Техника выполнения мяча в горизонтальн ую и вертикальную цель.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
13	Техника метания мяча	1	1			Реализовывать воспитательные возможности

	на дальность					в различных видах
	с двух, трёх					деятельности учащихся на
	шагов.					_
	шагов.					основе восприятия элементов действительности:
						наблюдение за демонстрацией
						=
						учителя, просмотр учебных
	T					фильмов.
4.4				ия прых	кка в длину с раз	
14	Техника	1	1	1		Демонстрация примеров
	выполнения					ответственного гражданского
	прыжка в					поведения, проявления
	длину с					человеколюбия и
	места;					добросердечности.
	разбега.					
15	Прыжки в	1		1		Объединять учащихся
	длину с					позитивными эмоциями и
	места,					доверительными
	разбега.					отношениями друг к другу.
16	Пожения	1		1		Фольтина
16	Подвижные	1		1		Формировать уважение к
	игры и					личности и ее достоинствам,
	эстафеты с					доброжелательное отношение
	прыжками и					к окружающим.
	преодолением					
	препятствий.					
				я прыж	ка в высоту с раз	
17	Техника	1	1			Объединять учащихся
	выполнения					позитивными эмоциями и
	прыжка в					доверительными
	высоту с					отношениями друг к другу.
	разбега.					
18	Прыжки в	1		1		Объединять учащихся
	высоту с					позитивными эмоциями и
	разбега					доверительными
	способом					отношениями друг к другу.
	«перешагиван					
	ия»					
19	Техника	1		1		Объединять учащихся
	выполнения					позитивными эмоциями и
	прыжка в					доверительными
	высоту с					отношениями друг к другу.
	разбега.					, 45 , 45 5
	1	вание фі	изическ	ой пол	готовленности у	чащихся – 7 ч
20	Бег 30 м с	1		1		Объединять учащихся
	высокого					позитивными эмоциями и
	старта.					доверительными
	P					отношениями друг к другу.
21	Прыжок в	1		1		Объединять учащихся
<i>-</i> 1	длину с	1		1		позитивными эмоциями и
	места.					
	wiccia.					доверительными
22	Помион	1	1	1		отношениями друг к другу.
22	Наклон	1		1		Объединять учащихся

	риорён но			HOOMENDAM DAM ON OAMED AN AL
	вперёд из			позитивными умоциями и
	положения			доверительными
	стоя на			отношениями друг к другу.
	прямых			
	ногах.			
23	Челночный	1	1	Объединять учащихся
	бег 3х10 м.			позитивными эмоциями и
				доверительными
				отношениями друг к другу.
24	Метание мяча	1	1	Объединять учащихся
	в цель, на			и имкироме иминантикоп
	дальность.			доверительными
				отношениями друг к другу.
25	Подтягивание	1	1	Объединять учащихся
	на высокой и			позитивными эмоциями и
	низкой			доверительными
	перекладине.			отношениями друг к другу.
26	Темповый бег	1	1	Демонстрация примеров
	3 мин.			ответственного гражданского
				поведения, проявления
				человеколюбия и
				добросердечности.
	Развитие физичес	ских кач	еств (силы, ги	бкости, выносливости, скорости) – 8 ч
27	Комплекс ОРУ на	1	1	Объединять учащихся
	развитие силы			позитивными эмоциями и
	рук, ног.			доверительными
				отношениями друг к другу.
28	Комплекс ОРУ на	1	1	Формировать уважение к
	развитие			личности и ее достоинствам,
	гибкости.			доброжелательное отношение
				к окружающим.
				I I I I I I I I I I I I I I I I I I I
29	Комплекс ОРУ на	1	1	Формировать уважение к
	развитие			личности и ее достоинствам,
	скорости.			доброжелательное отношение
				к окружающим.
				к окружите дани
30	Темповый бег 5-6	1	1	Формировать уважение к
	мин.			личности и ее достоинствам,
				доброжелательное отношение
				к окружающим.
				к окружиющим.
31	Полоса	1	1	Объединять учащихся
	препятствий.		1	позитивными эмоциями и
				доверительными
				отношениями друг к другу.
32	Старты из	1	1	Объединять учащихся
	различных	1	1	позитивными эмоциями и
	положений.			доверительными
	HOMOMOIINI,			отношениями друг к другу.
33	Беговые	1	1	Объединять учащихся
		1	1	позитивными эмоциями и
	упражнения по			позитивпыни эмоциями и

	сигналу.				доверительными
					отношениями друг к другу.
34	Турнир	1		1	Формировать уважение к
					личности и ее достоинствам,
					доброжелательное отношение
					к окружающим. Объединять
					учащихся позитивными
					эмоциями и доверительными
					отношениями друг к другу.
		Итого	9 ч	25 ч	
		: 34 ч	26%	74	
				%	

№п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов		гом сле Пра	Информация об электронных учебно-	Воспитательный компонент урока
			рия	ктик	методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы	
	пособы двигательн	юй деяте	ельност	ги (уме	ния, навыки, двига	тельные способности) -3 ч
2	История развития легкой атлетики. Нормы ГТО. Правила техники безопасности на занятиях. Техника выполнения	Техни 1	1 ка бега 1	на кор	откие дистанции -	Объединять учащихся позитивными эмоциями и
	разучиваемых упражнений					доверительными отношениями друг к другу.
3	Общеразвиваю щие упражнения.	1		1		Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности учащихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя, просмотр учебных фильмов.

4	Специально- беговые упражнения.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
5	Бег на короткие дистанции.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
6	Спортивные игры и эстафеты с бегом.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
7	Высокий старт и стартовый разгон.	1	1			Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
8	Спринтерский бег. Правила соревнований.	1	1			Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
9	Основные упражнения для развития физических качеств.	1	1			Применять на уроке интеллектуальные игры, для развития нестандартного мышления, внимание к деталям, умение выделять главное, дают возможность проявить эрудицию, находчивость и чувство юмора.
		Техн	ика вы	полнен	ия метания мяча –	- 4 ч
10	ОРУ. Подвижные игры с элементами метаний.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
11	Техника выполнения мяча на дальность с места, с одного шага.	1	1			Демонстрация примеров ответственного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
12	Техника выполнения мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.

12	Т	1	1		n
13	Техника	1	1		Реализовывать
	метания мяча на				воспитательные возможности
	дальность с				в различных видах
	двух, трёх				деятельности учащихся на
	шагов.				основе восприятия элементов
					действительности:
					наблюдение за демонстрацией
					учителя, просмотр учебных
	Tox	ZIIIIIZO DI	ПОППО	IIIa HDI	фильмов.
14	Техника	хника вы 1	1	ния пры 1	жка в длину с разбега – 3 ч Демонстрация примеров
14	выполнения	1	1	1	ответственного гражданского
					-
	прыжка в длину с места; разбега.				поведения, проявления человеколюбия и
	с места, разоста.				добросердечности.
15	Прилуки в	1		1	Объединять учащихся
13	Прыжки в длину с места,	1		1	позитивными эмоциями и
	разбега.				доверительными
	pasocia.				отношениями друг к другу.
					отпошениями друг к другу.
16	Подвижные	1		1	Формировать уважение к
	игры и эстафеты				личности и ее достоинствам,
	с прыжками и				доброжелательное отношение
	преодолением				к окружающим.
	препятствий.				
	Tex	ника вы	попнен	l หลุ กกม	жка в высоту с разбега – 3 ч
17	Техника	1	1	Пл пры	Объединять учащихся
1,	выполнения	-	1		позитивными омещител
	прыжка в				доверительными
	высоту с				отношениями друг к другу.
	разбега.				True of the second of the seco
18	Прыжки в	1		1	Объединять учащихся
	высоту с разбега				позитивными и
	способом				доверительными
	«перешагивания				отношениями друг к другу.
	»				. 43
19	Техника	1		1	Объединять учащихся
	выполнения				позитивными эмоциями и
	прыжка в				доверительными
	•	i			отношениями друг к другу.
	высоту с				
<u></u> _	высоту с разбега.				
	разбега.	ование ф	ризичес	ской по	дготовленности учащихся – 7 ч
20	разбега.	ование ф	ризичес	ской по 1	
20	разбега. Тестир	,	ризичес		дготовленности учащихся – 7 ч
20	разбега. Тестир Бег 30 м с	,	ризичес		дготовленности учащихся – 7 ч Объединять учащихся
	разбега. Тестир Бег 30 м с высокого	1	ризичес		дготовленности учащихся – 7 ч Объединять учащихся позитивными эмоциями и
20	разбега. Тестир Бег 30 м с высокого	,	ризичес		дготовленности учащихся – 7 ч Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными
	разбега. Тестир Бег 30 м с высокого старта.	1	оизичес	1	дготовленности учащихся — 7 ч Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
	разбега. Тестир Бег 30 м с высокого старта.	1	ризичес	1	дготовленности учащихся — 7 ч Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу. Объединять учащихся
	разбега. Тестир Бег 30 м с высокого старта.	1	ризичес	1	дготовленности учащихся — 7 ч Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу. Объединять учащихся позитивными эмоциями и
	разбега. Тестир Бег 30 м с высокого старта.	1	ризичес	1	дготовленности учащихся — 7 ч Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу. Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными

	стоя на прямых					доверительными
	ногах.					отношениями друг к другу.
23	Челночный бег	1	1			Объединять учащихся
23	3х10 м.	1	1			позитивными эмоциями и
	JATO M.					
						доверительными
24	Morrovyvo vogvo p	1	1			отношениями друг к другу.
24	Метание мяча в	1	1			Объединять учащихся
	цель, на					позитивными умоциями и
	дальность.					доверительными
2.5	T T	1	1			отношениями друг к другу.
25	Подтягивание	1	1			Объединять учащихся
	на высокой и					позитивными эмоциями и
	низкой					доверительными
	перекладине.					отношениями друг к другу.
26	Темповый бег 6	1	1			Демонстрация примеров
	мин.					ответственного гражданского
						поведения, проявления
						человеколюбия и
						добросердечности.
	Развитие физич	еских ка	честв (си	илы,	гибкости, выносли	ивости, скорости) – 8 ч
27	Комплекс ОРУ	1	1			Объединять учащихся
	на развитие					позитивными эмоциями и
	силы рук, ног.					доверительными
	13 /					отношениями друг к другу.
28	Комплекс ОРУ	1	1			Формировать уважение к
	на развитие					личности и ее достоинствам,
	гибкости.					доброжелательное отношение
						к окружающим.
29	Комплекс ОРУ	1	1			Формировать уважение к
	на развитие					личности и ее достоинствам,
	скорости.					доброжелательное отношение
	onopoum.					к окружающим.
						к окружиощим.
30	Темповый бег 6	1	1			Формировать уважение к
30	-8 мин.	1	1			личности и ее достоинствам,
	-O MIIII.					доброжелательное отношение
						к окружающим.
						к окружающим.
31	Полоса	1	1			Оба одинату уточнуют
31		1				Объединять учащихся
	препятствий.					позитивными и имкироме имкироме
						доверительными
22		1				отношениями друг к другу.
32	Старты из	1	1			Объединять учащихся
	различных					позитивными эмоциями и
	положений.					доверительными
						отношениями друг к другу.
33	Беговые	1	1			Объединять учащихся
	упражнения по					позитивными эмоциями и
	сигналу.					доверительными
	-					отношениями друг к другу.
34	Турнир	1	1			Формировать уважение к
	,				1	

				личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим. Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
	Итого : 34 ч	9 ч 26%	25 ч 74 %	

	+ KJIACC	I _	_		T-2- 2	Г _
№п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе		Информация об электронных унобио	Воспитательный компонент урока
			Тео рия	Пра ктик а	учебно- методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы	
C	пособы двигательн	юй деяте	ельност	и (уме	ния, навыки, двига	ательные способности) -3 ч
1	История развития легкой атлетики. Нормы ГТО. Правила техники безопасности на занятиях.	1	1			Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности учащихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя, просмотр учебных фильмов.
		Техни	ка бега	на кор	откие дистанции -	– 7 ч
2	Техника выполнения разучиваемых упражнений	1	1			Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
3	Общеразвиваю щие упражнения.	1		1		Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности учащихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя, просмотр учебных фильмов.
4	Специально- беговые упражнения.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.

5	Бег на короткие дистанции.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
6	Спортивные игры и эстафеты с бегом.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
7	Высокий старт и стартовый разгон.	1	1			Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
8	Спринтерский бег. Правила соревнований.	1	1			Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
9	Основные упражнения для развития физических качеств.	1	1			Применять на уроке интеллектуальные игры, для развития нестандартного мышления, внимание к деталям, умение выделять главное, дают возможность проявить эрудицию, находчивость и чувство юмора.
	1	Техн	ика вы	полнен	ия метания мяча –	- 4 ч
10	ОРУ. Подвижные игры с элементами метаний.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
11	Техника выполнения мяча на дальность с места, с одного шага.	1	1			Демонстрация примеров ответственного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
12	Техника выполнения мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
13	Техника метания мяча на дальность с двух, трёх шагов.	1	1			Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности учащихся на основе восприятия элементов

						действительности:				
						наблюдение за демонстрацией				
						учителя, просмотр учебных				
	Т			<u> </u>		фильмов.				
1.4	Техника выполнения прыжка в длину с разбега — 3 ч									
14	Техника	1	1	1		Демонстрация примеров				
	выполнения					ответственного гражданского				
	прыжка в длину					поведения, проявления				
	с места; разбега.					человеколюбия и				
						добросердечности.				
15	Прыжки в	1		1		Объединять учащихся				
	длину с места,					позитивными эмоциями и				
	разбега.					доверительными				
						отношениями друг к другу.				
16	Подвижные	1		1		Формировать уважение к				
	игры и эстафеты	1		1		личности и ее достоинствам,				
	с прыжками и					доброжелательное отношение				
	преодолением					к окружающим.				
	препятствий.					к окружиющим.				
				ия пры	жка в высоту с раз					
17	Техника	1	1			Объединять учащихся				
	выполнения					позитивными эмоциями и				
	прыжка в					доверительными				
	высоту с					отношениями друг к другу.				
	разбега.									
18	Прыжки в	1		1		Объединять учащихся				
	высоту с разбега					позитивными эмоциями и				
	способом					доверительными				
	«перешагивания					отношениями друг к другу.				
10)> Tayyyyaa	1		1		Off anyman anymous				
19	Техника	1		1		Объединять учащихся				
	выполнения					позитивными эмоциями и				
	прыжка в					доверительными				
	высоту с					отношениями друг к другу.				
	разбега.	opovivo d	h	 		7				
20	Бег 30 м с	ование о	ризичес	скои по 1	дготовленности у Г					
20		1		1		Объединять учащихся				
	высокого					позитивными эмоциями и				
	старта.					доверительными				
21	Постоль	1		1		отношениями друг к другу.				
21	Прыжок в	1		1		Объединять учащихся				
	длину с места.					позитивными эмоциями и				
						доверительными				
22	11 "	1		1		отношениями друг к другу.				
22	Наклон вперёд	1		1		Объединять учащихся				
	из положения					позитивными эмоциями и				
	стоя на прямых					доверительными				
	ногах.					отношениями друг к другу.				
23	Челночный бег	1		1		Объединять учащихся				
	3х10 м.					позитивными эмоциями и				
						доверительными				

				отношениями друг к другу.
24	Метание мяча в	1	1	Объединять учащихся
∠ -1		1	1	позитивными эмоциями и
	цель, на			
	дальность.			доверительными
25	Пожитично	1	1	отношениями друг к другу.
25	Подтягивание	1	1	Объединять учащихся
	на высокой и			позитивными эмоциями и
	низкой			доверительными
26	перекладине.	1	1	отношениями друг к другу.
26	Шестиминутны	1	1	Демонстрация примеров
	й бег.			ответственного гражданского
				поведения, проявления
				человеколюбия и
				добросердечности.
	Развитие физич	неских кач	•	гибкости, выносливости, скорости) – 8 ч
27	Комплекс ОРУ	1	1	Объединять учащихся
	на развитие			позитивными эмоциями и
	силы рук, ног.			доверительными
				отношениями друг к другу.
28	Комплекс ОРУ	1	1	Формировать уважение к
	на развитие			личности и ее достоинствам,
	гибкости.			доброжелательное отношение
				к окружающим.
29	Комплекс ОРУ	1	1	Формировать уважение к
	на развитие			личности и ее достоинствам,
	скорости.			доброжелательное отношение
				к окружающим.
30	Темповый бег	1	1	Формировать уважение к
	10 - 15 мин.			личности и ее достоинствам,
				доброжелательное отношение
				к окружающим.
31	Полоса	1	1	Объединять учащихся
	препятствий.			позитивными эмоциями и
				доверительными
				отношениями друг к другу.
32	Старты из	1	1	Объединять учащихся
	различных			позитивными эмоциями и
	положений.			доверительными
				отношениями друг к другу.
33	Беговые	1	1	Объединять учащихся
	упражнения по			позитивными эмоциями и
	сигналу.			доверительными
	Эстафеты.			отношениями друг к другу.
34	Турнир	1	1	Формировать уважение к
				личности и ее достоинствам,
				доброжелательное отношение
				к окружающим. Объединять
				учащихся позитивными
				эмоциями и доверительными
			1	эмодилий и доверительный

				отношениями друг к другу.
				•
	Итого	9 ч	25 ч	
	: 34 ч	26%	74	
			%	

5. Учебно-методическое обеспечение (в том числе при наличии во внеурочной деятельности)