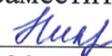


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАРЦЫЗСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 9 «ОЛИМП» ГОРОДА ЗУГРЭСА»

РАССМОТРЕНО  
На заседании ШМК  
учителей начальных классов  
Протокол  
от «30» августа 2022 г. № 8

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
 А.О. Никонова  
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
 О.Л. Иноземцева  
«30» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Физическая культура»

1-А класс

на 2022-2023 учебный год

Составитель рабочей программы:  
Ефремова Н.П.,  
учитель начальных классов

В соответствии с п. 5, п.7 главы 2 ст. 10 Закона Донецкой Народной Республики «Об образовании» от 19.06.2015 № 55-ІНС в компетенцию образовательной организации входит разработка и утверждение образовательных программ.

Рабочая программа по внеурочной деятельности по физической культуре для 1-А класса составлена согласно:

Государственному образовательному стандарту начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 30.03.2022 № 21-НП, зарегистрированного в Министерстве юстиции Донецкой Народной Республики 05.04.2022, регистрационный № 5053;

Приказа Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики (далее – МОН ДНР) от 11.08.2022 № 704 «Об организации образовательной деятельности в организациях Донецкой Народной Республики, реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, в 2022-2023 учебном году»;

Примерной основной образовательной программы начального общего образования (Приказ МОН ДНР от 15.07.2022 № 571);

Примерной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура». 1-4 классы / рекомендованной решением научно-методического совета ГБОУ ДПО «ДОНРИО» (протокол от 11.08.2022 №3);

Письма МОН ДНР от 27.08.2022 № 4231/06.1-28 «Методические рекомендации по реализации общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий и Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, очно-заочного формата обучения»;

Рабочего учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей № 9 «Олимп» города Зугрэса» (далее - МБОУ «Лицей № 9 «Олимп»), утвержденного приказом от 30.08.2022 г. № 111;

Рабочей основной образовательной программы по внеурочной деятельности по учебному предмету «Физическая культура» начального общего образования, утвержденной приказом МБОУ «Лицей № 9 «Олимп» от 30.08.2022 г. № 111.

При разработке программы были учтены требования обновленного Государственного образовательного стандарта начального общего образования к структуре программы, к планируемым результатам освоения учебного предмета в составе основной образовательной программы лицея, а также необходимость развития у учащихся компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Рабочая программа содержит пояснительную записку, в которой дается общая характеристика курса, конкретизируются цели начального общего образования с учётом специфики учебного предмета; календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, определением основных видов учебной деятельности; формы аттестации обучающихся (оценки качества освоения обучающимися Рабочей образовательной программы в соответствии с требованиями Стандарта); оценочные и методические материалы; планируемые результаты освоения учебного предмета.

Рабочая программа разработана на основе Рабочей основной образовательной программы по внеурочной деятельности по учебному предмету «Физическая культура» начального общего образования, утвержденной приказом МБОУ «Лицей № 9 «Олимп» от 30.08.2022 г. № 111 с учётом требований к содержанию и структуре, установленных в локальном нормативном акте «Положение о порядке разработки рабочей программы учителя Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей № 9 «Олимп» города Зугрэса», утверждённым приказом МБОУ «Лицей № 9 «Олимп» от 29.08.2019 № 184, Рабочим учебным планом МБОУ «Лицей № 9 «Олимп», утверждённым приказом МБОУ «Лицей № 9 «Олимп» от 30.08.2022 № 111.

При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в учебную программу коррективы: изменять последовательность уроков внутри темы, интенсифицировать преподавание учебного материала, пропущенного вследствие дней карантина или кратковременного прекращения занятий по другим причинам, за счёт перераспределения часов, а также путём объединения учебных тем. В этом случае учителем будут сделаны соответствующие примечания в календарно-тематическом планировании с указанием дат, причин, по которым были внесены изменения.

### **Общая характеристика учебного предмета**

**Целью** программы по внеурочной деятельности по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, освоение двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- подготовка обучающихся к выполнению нормативов и требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики».

### **Особенности содержания учебного предмета**

С учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательных организациях, а так же климато-географических и региональных особенностей вид спорта «Лыжные гонки» заменен на базовый вид программного материала «Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо».

Третий час для преподавания учебного предмета «Физическая культура» выделяется и финансируется из часов внеурочной деятельности. Часы вариативной части внеурочной деятельности могут распределяться на увеличение обязательной части аудиторных занятий, с учётом развития физических качеств и подготовки учащихся. Внеурочные учебные занятия имеют практическую направленность и проводятся в форме **спортивно-оздоровительной деятельности**, их организация предусматривает создание спортивно-досуговой среды в рамках подготовки учащихся к соревновательной деятельности и сдаче норм Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики».

Внеурочные занятия по выбору включают в себя следующие виды: «Кроссфит», «Флорбол» «Аэробика», «Шашки», «Художественная гимнастика», «Настольный теннис», «Simpleтенис», «Спортивная борьба», «Бадминтон», «Дзюдо».

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными,

географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование младших школьников осуществляется в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.** Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Комплексный тест-оценивание физической подготовленности.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд

Акробатические упражнения.

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические комбинации.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

##### **Легкая атлетика**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

##### **Подвижные и спортивные игры**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетики**

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений;

броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см), ;передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале спортивных и подвижных игр**

Развитие ловкости, быстроты, координационных способностей в играх и игровых заданиях с элементами бега, метания, прыжков, с лазанием и перелезанием.

### **Описание места учебного предмета внеурочная деятельность по учебному предмету «Физическая культура» в учебном плане**

Курс внеурочная деятельность по физической культуре в начальных классах – это составная часть общего физического развития учащихся, поэтому назначение данного курса состоит в том, чтобы обеспечить предметную подготовку младших учащихся и формирование у них универсальных учебных действий в объёме, необходимом для дальнейшего образования.

Согласно Примерному учебному плану, в соответствии с Рабочим учебным планом МБОУ «Лицей № 9 «Олимп» в 2022 – 2023 учебном году данная рабочая программа рассчитана в 1 классе на 1 час внеурочной деятельности.

### **Методы, формы и технологии обучения**

Основными видами работы учащихся являются различные тренировочные упражнения, направленные на формирование двигательной активности для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Основными методами обучения внеурочной деятельности по физической культуре в 1 классе должны стать: объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый.

Учащиеся на уроках внеурочной деятельности научатся продуктивно работать индивидуально, в парах и группах; обязательным элементом каждого урока будут задания развивающего контроля и рефлексии.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, установленными в Государственном образовательном стандарте начального общего образования в редакции 2022 года, данная программа для 1 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

**Личностные результаты** освоения содержания программы по физической культуре:

- формирование чувства гордости за свою Родину, народ Донбасса и его историю, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и

массу тела), развития основных физических качеств;

- 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 подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**(для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)**

**В результате обучения** на уровне начального общего образования обучающиеся начнут понимать значение занятий внеурочной деятельностью по физической культуре для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

Период обучения	Название тематического блока	Количество отводимого времени	
		План	Факт
1 четверть	Тема 1. Основы знаний о физической культуре и развитии организма.	8	
2 четверть	Тема 2. Подвижные игры	8	
3 четверть	Тема 3. Лёгкая атлетика	8	
4 четверть	Тема 4. Элементы спортивных игр	9	
<b>Всего</b>		<b>33</b>	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата урока (план)	Дата урока (факт)	Разделы, Тема урока	Рабочие приме- чания
1	2	3	4	5
<b>Тема 1 (8 часов). Основы знаний о физической культуре и развитии организма</b>				
1	07.09		Здоровый образ жизни. Понятие и влияние здорового образа жизни первоклассника на состояние здоровья, настроение, успехи в учёбе.	
2	14.09		Разновидности ходьбы: ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, с поворотами и приседаниями; спортивным шагом. Игра «Быстро возьми-быстро положи».	
3	21.09		Специальная физическая подготовка. Техника бега на дистанции 30м. Игра «Мы веселые ребята», «Удочка прыжковая».	
4	28.09		Метание. Метание теннисного мяча правой и левой рукой с места в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Меткий снайпер»	
5	05.10		Чередование ходьбы и бега на дистанции 400 м. Игра «Передал – садись», «Котятка и щенята»	
6	12.10		Бег 300м, медленный бег до 4 минут. Игра «Кто быстрее к флажку»	
7	19.10		Перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно.	
8	26.10		Элементы упражнений для совершенствования владения мячом. Упражнения с мячом в парах, в четвёрках, по кругу.	
<b>Тема 1 (8 часов). Подвижные игры</b>				
9	09.11		<b>Игры и игровые задания для развития координационных способностей.</b> «Попробуй-ка, поймай», «Придумай сам», «Мяч сбоку»	
10	16.11		<b>Игры и игровые задания с элементами метания.</b> «Лови мяч», «Целься без промаха», «Передал - садись», «Погрузка арбузов»	
11	23.11		<b>Игры и игровые задания с элементами бега.</b> «Мы - весёлые ребята», «Конники-спортсмены», "Охрана перебежек", "Эстафета по полосе препятствий", "Пробеги над скакалкой".	

1	2	3	4	5
12	30.11		Перестроение из одной шеренги в две, из двух в одну. Передвижение в колонне.	
13	07.12		Комплекс упражнений утренней гимнастики без предметов, с предметами.	
14	14.12		Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, обращения с инвентарем и ухода за ним, мази, одежда и обувь.	
15	21.12		Краткая характеристика техники лыжных ходов. Передвижения на лыжах.	
16	28.12		Краткая характеристика техники лыжных ходов.	
<b>Тема 3 (8 часов). Лёгкая атлетика</b>				
17	11.01		Общеразвивающие упражнения; специальные беговые и прыжковые упражнения.	
18	18.01		Общеразвивающие упражнения; специальные беговые и прыжковые упражнения.	
19	25.01		Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	
20	01.02		Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Упражнения для развития реакции, координации, ловкости.	
21	08.02		Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия.	
22	15.02		Метание. Метание теннисного мяча правой и левой рукой с места.	
23	01.03		Чередование ходьбы и бега на дистанции 600м.	
24	15.03		Упражнения в висах и упорах. Упражнения для стопы и подвижности суставов	
<b>Тема 4 (9 часов). Элементы спортивных игр</b>				
25	29.03		Удары мячом об пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком стоя, в полуприседе и сидя на полу	
26	05.04		Бадминтон на современном этапе, как один из олимпийских видов спорта. Подводящие упражнения к игре. Упражнения с воланом, с ракеткой.	
27	12.04		Упражнения с воланом, с ракеткой. набивание воздушного шарика ракеткой, набивание и перенос волана на ракетке в заданное направление, игры в парах.	
28	19.04		Техника подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки, высокая.	
29	26.04		Игры с воланом и ракеткой: «Падающий волан с ракеткой», «Делай, как я, с ракетками», «Имитационный бадминтон», «Вышибалы подачи», «Вратарь», «Отгони мух», «БаскетВол»	

1	2	3	4	5
30	03.05		<b>Игры с элементами строевых команд:</b> «Кто быстрее станет в строй», «Построй круг», «Построй колонну», «Путешествие на корабле», «Река и ров»	
31	10.05		<b>Игры и игровые задания с элементами прыжков.</b> Удочка», «Поймай комара».	
32	17.05		<b>Игры и игровые задания с элементами метания.</b> «Кто самый меткий», «Успей поймать»	
33	24.05		<b>Игры для развития координационных способностей.</b> «С кочки на кочку», «Совушка», «Переправа».	

## **ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Примерная рабочая программа начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура: 1-4 классы / рекомендована решением научно-методического совета ГБОУ ДПО «ДОНРИРО» (протокол от 11.08.2022 №3).
2. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. – М.: Астрель; Тверь: АСТ, 2013. – 780 с.
3. Методические рекомендации по обучению игре в бадминтон в рамках преподавания учебного предмета Физическая культура; в общеобразовательных организациях Донецкой Народной Республики.
4. Использование индивидуально-дифференцированного подхода на уроках физической культуры как средство оптимизации двигательной активности обучающихся через систему упражнений вариативного компонента образовательной программы по физической культуре: Методическое пособие / сост. С. И. Михайлюк, И. М. Гасанова, О. В. Настругова [и др.]. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО» – Донецк: Истоки, 2020 – 110 с.
5. Спортивно-массовые мероприятия патриотической направленности в дошкольных учреждениях и общеобразовательных организациях: сборник методических разработок: электронное пособие / сост. Михайлюк С.И., Чернышев Д.А., Перец Т.А.– ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2020 – 144 с.
6. Подвижные игры и эстафеты в общеобразовательной организации: методическое пособие / Тюляева М.В., Бабайлова Г.В., Изотова А.Н. [и др.]. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021 – 186 с.
7. Барчуков И.С.: Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. – М.: Академия, 2009. – 204 с.
8. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.

Прошито,  
прошито  
и скреплено  
печатью  
13 (тринадцать)  
листов

Директор МБОУ  
"Лицей № 9, имени"  
В.И. Суворова  
О.А. Коземцева

