

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу внеурочной деятельности для учащихся
1-4 х классов «Быстрые и смелые» учителя физической культуры
МАОУ СОШ № 50 г. Краснодара
Попович Натальи Стефановны

Программа внеурочной деятельности «Быстрые и смелые» учителя физической культуры МАОУ СОШ № 50 г. Краснодара Попович Натальи Стефановны предназначена для детей 7-11 лет, рассчитана на 4 года обучения, имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Общая продолжительность обучения составляет 135 учебных часов практических и теоретических занятий.

Целью рабочей программы внеурочной деятельности «Быстрые и смелые» является обогащение представлений детей о разнообразии подвижных игр и возможности использовать их при организации досуга; воспитание культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как к проявлению здорового образа жизни; обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности. Задачи программы:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- расширение кругозора младших школьников;
- развитие познавательного интереса к подвижным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности.

Программа разработана с учетом обеспечения интеграции различных видов деятельности. Пути реализации программы четко описаны и доступны в применении. Программа состоит из: планируемых результатов, содержания программы, тематического планирования.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка.

Программа может быть успешно реализована в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования города.

Начальник отдела МКУ КНМЦ

Е.Ю.Корчагин

Подпись Е.Ю. Корчагина удостоверяю,
Директор МКУКНМЦ



А.В.Шевченко

Дата 24.08.25 № 335

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 50
имени Нины Фурсовой

Утверждено решением педсовета
Протокол № 21 от 30.08.2024
Председатель педсовета

В.А. Васева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Быстрые и смелые»

Уровень образования: 1-4 классы

Количество часов: 135 часов

Учитель физической культуры: Попович Наталия Стефановна

Программа разработана в соответствии с ФГОС 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности для 1-4 классов «Быстрые и смелые» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2023 года, Федеральной общеобразовательной программы, с учетом учебно-методической литературы.

Рабочая программа составлена с учетом следующего распределения учебных часов, согласно учебному плану школы – 33 ч -1 час в неделю (1 класс), 34 ч. -1 час в неделю (2-4 класс).

Актуальность

Данный курс актуален. Он помогает младшим школьникам развить свои спортивные навыки и способности.

Подвижные и спортивные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности. В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. Организуется овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Цель: Обогащение представлений детей о разнообразии подвижных игр и возможности использовать их при организации досуга; воспитание культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как к проявлению здорового образа жизни; обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности.

Задачи:

1. Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
2. Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
3. Расширение кругозора младших школьников.
4. Развитие познавательного интереса к подвижным играм, включение их в познавательную деятельность;
5. Развитие активности, самостоятельности, ответственности;

Характеристика курса

Содержание учебного материала программы соответствует целям и задачам подготовки, и спортивному развитию младших школьников. Курс рассчитан на учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы. Он дополняет программу физической культуры.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Быстрые и смелые» предназначена для учащихся 1-4 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания.

Данная работа начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр;
- спортивных эстафет;
- спортивных соревнований;
- спортивно-оздоровительных часов;
- прогулок.

Для того чтобы дети активно участвовали в подвижных играх, игры подбираются с учетом особенностей конкретных детей, что позволяет скорректировать их недостатки, исключить проявление неуверенности, комплексов среди учеников. Освоение тех или иных видов игр начинается с ознакомления с ТБ, с физических упражнений и ознакомлением с основными элементами игры.

При проведении занятия на открытом воздухе важно придерживаться температурных режимов, которые установлены местными органами здравоохранения и просвещения и правильно дозировать физические нагрузки.

Большое внимание на каждом уроке уделяется воспитанию у учащихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость, а также данные занятия содействуют развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Рабочая программа «Быстрые и смелые» носит спортивно-оздоровительный характер и предназначена для укрепления здоровья, физического развития учащихся начальной школы.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты освоения учебного курса.

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

1. Гражданско-патриотическое воспитание

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной через подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО

2. Духовно-нравственное воспитание

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

3. Эстетическое воспитание

формирование уважительного отношения к культуре других народов
формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

4. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах

5. Трудовое воспитание

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, творческой и других видов деятельности;

6. Экологическое воспитание

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

7. Ценности научного познания

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

Метапредметные результаты

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

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

3. Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

4. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

5. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

6. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

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

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

3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
4. Умение взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
5. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Таблица тематического распределения часов

№ п/п	Разделы, темы	Программа	Рабочая программа по классам			
			1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1	Основы теоретических знаний	20	5	5	5	5
2	Двигательные действия и навыки	115	28	29	29	29
	Итого:	135	33	34	34	34

Содержание программы.

1 класс (33 часа)

1). Основы теоретических знаний (5 часов).

Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на площадке.

- ✓ Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- ✓ Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
- ✓ Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Врачебный контроль и самоконтроль.
- ✓ Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- ✓ Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Название основных гимнастических элементов и упражнений.

2). Двигательные действия и навыки (28 часов).

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени назад; прыжки на одной, на двух, с ноги на ногу, многоскоки; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки «лягушкой».

✓ Упражнения на развитие быстроты: беговые эстафеты, бег 10-30 метров, челночный бег.

✓ Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки, прыжки со скакалкой, с места, с высоты, в высоту, в глубину.

Гимнастические упражнения: перекаты, кувырок вперед в группировке, пресс на гимнастическом мате, строевая подготовка (повороты направо, налево на месте, смыкание и размыкание в шеренге, в колонне).

Подвижные игры и эстафеты: эстафеты с предметами и без предметов, с преодолением препятствий.

✓ Игры на развитие координации движений: «Ловишка», «Салки», «К своим флажкам», «Совушка».

✓ Игры на развитие ловкости: «Волк во рву», «Будь ловким», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Брось-поймай».

✓ Игры на внимание: «Класс, смирно», «Запрещенное движение».

2 класс (34 часа)

1). Основы теоретических знаний (5 часов)

Правила техники безопасности на занятиях.

- ✓ Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- ✓ Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
- ✓ Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Врачебный контроль и самоконтроль.
- ✓ Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- ✓ Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Название основных гимнастических элементов и упражнений.

2) Двигательные действия и навыки (29 часов).

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, сила.

Выносливость, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким

Подниманием бедра и захлестыванием голени назад, прыжки с подскоком на одной, на двух, с ноги на ногу; многоскоки, прыжки «лягушкой», ходьба в приседе и полуприседе.

- ✓ Упражнения для развития быстроты: челночный бег, бег 10-30м, стартовый разгон, беговые эстафеты, ведение мячей с максимальной скоростью.

- ✓ Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами, перемещения с предметами, перемещения в сочетании с упражнениями, броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями, полоса препятствий.
- ✓ Упражнения на выносливость: круговая тренировка, кроссовый бег, многократные повторения заданий и упражнений.
- ✓ Упражнения на силу: подтягивание в висе, отжимания, упражнения на мышцы брюшного пресса,
- ✓ Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки, бег по кочкам, прыжки со скакалкой.

Гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стене вверх, вниз, преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; хождение по наклонной скамейке. Строевая подготовка: простейшие команды на месте и в движении, повороты на месте, размыкание и смыкание в шеренге и колонне, перестроения на месте и в движении.

Подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр: эстафеты с предметами и без предметов. с преодолением препятствий.

Подвижные игры: «Два мороза», «Салки», «Зайцы в огороде», «К своим флажкам», «Попрыгунчики-воробушки», «Класс, смирно!».

Баскетбол: передвижения, остановки, ведение мяча правой и левой рукой в движении: броски одной и двумя руками с места; ловля и передача мяча двумя руками от груди.

3 класс (34 часа)

1). Основы теоретических знаний (5 часов)

Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на площадке.

- ✓ Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- ✓ Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- ✓ Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Врачебный контроль и самоконтроль.
- ✓ Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- ✓ Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Название основных гимнастических элементов и упражнений.

2). Двигательные действия и навыки (29 часов)

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, сила. Выносливость, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, прыжки с подскоком на одной, на двух, с ноги на ногу; многоскоки, прыжки «лягушкой», ходьба в приседе и полуприседе.

- ✓ Упражнения для развития быстроты: челночный бег, бег 30-60м, стартовый разгон, беговые эстафеты, ведение мячей с максимальной скоростью.
- ✓ Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами, перемещения с предметами, перемещения в сочетании с упражнениями, броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями, полоса препятствий.
- ✓ Упражнения на выносливость: круговая тренировка, кроссовый бег, многократные повторения заданий и упражнений.
- ✓ Упражнения на силу: подтягивание в висе, отжимания, упражнения на мышцы брюшного пресса,
- ✓ Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки, бег по кочкам, прыжки со скакалкой.

Гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; хождение по наклонной скамейке. Лазанье по канату в два и три приема. Упражнения в равновесии. Строевая подготовка: простейшие команды на месте и в движении, повороты на месте, размыкание и смыкание в шеренге и колонне, перестроения на месте и в движении. Дистанция и интервал. Предварительные и исполнительные команды.

Подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр: эстафеты с предметами и без предметов. с преодолением препятствий.

Подвижные игры: «Два мороза», «Салки», «Третий лишний», «Метко в цель», «Бросай - поймай».

Баскетбол: передвижения, остановки, ведение мяча правой и левой рукой в движении: броски одной и двумя руками с места; ловля и передача мяча двумя руками от груди.

4 класс (34 часа)

1). Основы теоретических знаний (5 часов)

Правила техники безопасности на занятиях.

- ✓ Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- ✓ Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.

- ✓ Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Врачебный контроль и самоконтроль. Утомляемость и работоспособность.
- ✓ Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- ✓ Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Название основных гимнастических элементов и упражнений.

2). Двигательные действия и навыки (29 часов)

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, сила. Выносливость, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, прыжки с подскоком на одной, на двух, с ноги на ногу; многоскоки, прыжки «лягушкой», ходьба в приседе и полуприседе, бег с ускорением.

- ✓ Упражнения для развития быстроты: челночный бег, бег 30-60м, стартовый разгон, беговые эстафеты, ведение мячей с максимальной скоростью.
- ✓ Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами, перемещения с предметами, перемещения в сочетании с упражнениями, броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями, полоса препятствий.
- ✓ Упражнения на выносливость: круговая тренировка, кроссовый бег, многократные повторения заданий и упражнений.
- ✓ Упражнения на силу: подтягивание в висе, отжимания, упражнения на мышцы брюшного пресса, упражнения на верхний плечевой пояс.
- ✓ Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки, бег по кочкам, прыжки со скакалкой.

Гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; хождение по наклонной скамейке. Лазанье по канату в два и три приема. Упражнения в равновесии. Подтягивания и отжимания. Строевая подготовка: простейшие команды на месте и в движении, повороты на месте, размыкание и смыкание в шеренге и колонне, перестроения на месте и в движении. Дистанция и интервал. Предварительные и исполнительные команды.

Подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр: эстафеты с предметами и без предметов. с преодолением препятствий.

Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Метко в цель», «Бросай -поймай».

Баскетбол: передвижения, остановки, ведение мяча правой и левой рукой в движении: броски одной и двумя руками с места; ловля и передача мяча двумя руками от груди; броски в кольцо. Игра в мини-баскетбол

Тематическое планирование (1 класс)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
I	Теоретические сведения	5	
1	Правила техники безопасности на занятиях.	1	Изучение основных правил поведения
2	Страховка, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	1	Изучение основ страховки и оказания ПМП.
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена.	1	Изучение функций организма, понятие гигиены.
4	Закаливание организма.	1	Изучение основных форм закаливания.
5	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	1	Изучение терминологии основных упражнений
II	Двигательные действия и навыки	28	
1	Легкоатлетические упражнения	8	Разнообразные упражнения л/атлетики
2	Гимнастические упражнения	8	Разнообразные гимнастические упражнения
3	Подвижные игры и эстафеты	12	Различные игры и эстафеты с инвентарем и без
	Итого:	33	

Тематическое планирование (2 класс)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
I	Теоретические сведения	5	
1	Правила техники безопасности на занятиях	1	Закрепление правил техники безопасности

2	Страховка, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	1	Закрепление правил страховки
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена.	1	Изучение строения организма, гигиены человека
4	Закаливание организма	1	Специальные упражнения на закаливание организма
5	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	1	Уход за инвентарем, изучение терминологии основных упражнений
II	Двигательные действия	29	
1	Легкоатлетические упражнения	8	Разнообразные упражнения л/атлетики
2	Гимнастические упражнения	8	Разнообразные гимнастические упражнения
3	Подвижные игры и эстафеты, элементы спортивных игр	13	Подвижные игры и эстафеты с инвентарем и без
	Итого:	34	

Тематическое планирование (3 класс)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
I	Теоретические сведения	10	
1	Правила техники безопасности на занятиях	2	Закрепление правил техники безопасности
2	Страховка, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	2	Закрепление изученного
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена.	2	Изучение врачебного контроля и самоконтроля
4	Закаливание организма	2	Разнообразные упражнения на закаливание организма
5	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	2	Повторение изученного
II	Двигательные действия	58	
1	Легкоатлетические упражнения	19	Разнообразные упражнения л/атлетики

2	Гимнастические упражнения	10	Различные гимнастические упражнения
3	Подвижные игры и эстафеты, элементы спортивных игр	29	Подвижные игры и эстафеты с инвентарем и без
	Итого:	68	

Тематическое планирование (4 класс)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
I	Теоретические сведения	5	
1	Правила техники безопасности на занятиях	1	Закрепление правил техники безопасности
2	Страховка, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	1	Оказание страховки и ПМП самими учащимися
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	Изучение строения организма и его функций
4	Закаливание организма	1	Разнообразные упражнения на закаливание организма
5	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	1	Закрепление терминологии основных упражнений и действий
II	Двигательные действия	29	
1	Легкоатлетические упражнения	8	Разнообразные упражнения л/атлетики
2	Гимнастические упражнения	8	Разнообразные гимнастические упражнения
3	Подвижные игры и эстафеты, элементы спортивных игр	13	Подвижные игры и эстафеты с инвентарем и без
	Итого:	34	

Общество с ограниченной ответственностью
«Высшая школа делового администрирования»
Регистрационный номер документа № 015-01277-06 от 04.12.12
Положение о предоставлении диплома № 150 от 01 апреля 2018

УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

КПК 4379814365

Документ о квалификации

Регистрационный номер

0365236

Город

Екатеринбург

Дата выдачи

18 июля 2025 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Попович Наталья Стефановна

принимает повышение квалификации в (на)

ООО «Высшая школа делового администрирования»

в период с 9 июля 2025 г. по 18 июля 2025 г.

по программе повышения профессиональной программы

«Организация работы с обучающимися с ограниченными возможностями
здоровья (ОВЗ) согласно ФГОС и ФАОН ООО»
в объеме 72 ч.

на время (обучения, стажировки, экзамены и т.д.) по учебным предметам
(курсам, дисциплинам, модулям)

Наименование	Объем часов	Оценка
Периодическое деловое администрирование (организационное)	20	отлично
Содержание делового администрирования (ПДП)	16	отлично
Повышение делового администрирования	20	отлично
Курсовое и экзаменационное деловое администрирование ФГОС	14	отлично
Итого часов	72	отлично



Д.Н. Соулянский
Н.В. Бабина