

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Управление образования Администрации муниципального района
Туймазинский район Республики Башкортостан
МАОУ СОШ № 3 г. Туймазы

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
начальных классов


Исламова И. В.
Протокол №1
от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР


Гилемханова З. Р.
Протокол № 1
от «01» 09 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор


Гумеров В. Ф.
Приказ №279
от «01» 09 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Юный чемпион»
для обучающихся 1-4 классов

Составитель: Идиатуллин Равил Рифович,
преподаватель-организатор ОБЖ

Туймазы 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Юный чемпион» для 1 – 4 классов разработана в соответствии с требованиями: Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06; Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20; СанПиН 1.2.3685-21; Основной образовательной программы НОО на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение).

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Программа «Юный чемпион» имеет **спортивно-оздоровительную направленность**. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Целесообразность программа «Юный чемпион» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Занятия проводятся на улице или, при плохой погоде, в спортивном зале.

Цели программы:

- Здоровьесбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного народного наследия.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Актуальность программы внеурочной деятельности

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных 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. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Данная программа интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного народного наследия.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Согласно плана внеурочной деятельности МАОУ СОШ № 3 г.Туймазы, на изучение курса внеурочной деятельности «Юный чемпион» отводится:

<i>Класс</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Всего часов за год</i>
1	0,5	17
2	0,5	17
3	0,5	17
4	0,5	17
Итого:		68

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Изучение курса внеурочной деятельности «Юный чемпион» в начальной школе дает возможность обучающимся достичь следующих результатов развития:

Личностные результаты

Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; умение оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; умение выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

1 класс:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

2 класс:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 класс:

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

4 класс:

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

умение оформлять свои мысли в устной форме

слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера, исполнителя).

Предметные результаты: В области познавательной культуры:- знания истории возникновения подвижных игр; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физических упражнений в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры: - умение оказывать помощь товарищу при освоении правил новых игр и двигательных действий, способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры:- способность преодолевать трудности, соблюдать правила игр; - обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования,

спортивной одежды. В области эстетической культуры:- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. В области коммуникативной культуры:- способность интересно и доступно излагать свои знания, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; В области физической культуры:- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «А, ну - ка, парни»;
- "Лыжня румяных";
- «День здоровья».

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности	Виды деятельности учащихся
1-й класс			

Игры с бегом (2 часа).	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. <i>Практические занятия</i>	Практические занятия: игры с бегом, ОРУ	<i>Практические занятия:</i> • Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний". • Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи". • Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место". • Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".
Игры с мячом (3 часа).	<i>Теория.</i> История возникновения игр с мячом. Правила игры <i>Практические занятия</i>	Практические занятия: игры с мячом	<i>Практические занятия:</i> • Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка". • Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка". • Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка". • Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка". • Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".
Игра с прыжками (2 часа).	<i>Теория.</i> Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Правила игры <i>Практические занятия</i>	Комплекс ОРУ, подвижные игры	<i>Практические занятия:</i> • Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушины бои". Игра "Кенгуру". • Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля». • Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». • Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки

			от земли».
Игры малой подвижности (2 часа).	<i>Теория.</i> Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. <i>Практические занятия</i>	Практические занятия: комплекс специальных упражнений	<i>Практические занятия:</i> • Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг». • Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу». • Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".
Зимние забавы (2 часа).	<i>Теория.</i> Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Правила игры <i>Практические занятия</i>	Практические занятия: игры, катание на санках, лыжах	<i>Практические занятия:</i> • Игра «Скатывание шаров». • Игра «Гонки снежных комов». • Игра «Гонки санок». • Игра «Слаломисты». • Игра «Черепахи».
Народные игры (3 часа)	<i>Теория.</i> Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Правила игры <i>Практические занятия</i>	Практические занятия: игры	<i>Практические занятия:</i> • Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба». • Разучивание народных игр. Игра «Чижик». • Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота». • Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".
Эстафеты (3 часа).	<i>Теория.</i> Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. <i>Практические занятия</i>	Практические занятия: эстафеты	<i>Практические занятия:</i> • Беговая эстафеты. • Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) • Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. • Эстафета "вызов номеров".
2 класс			

Игры с бегом (2 часа).	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Правила игры <i>Практические занятия</i>	Практические занятия: игры с бегом, ОРУ	<i>Практические занятия:</i> • Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры". • Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты". • Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод». • Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».
Игры с мячом (3 часа).	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения при играх мячом. Правила игры <i>Практические занятия</i>	Практические занятия: игры с мячом	<i>Практические занятия:</i> • Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка". • Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница". • Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка". • Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу". • Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом". • Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей". • Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом".
Игра с прыжками (2 часа).	<i>Теория.</i> Правила по технике безопасности при проведении игр с	Комплекс ОРУ, подвижные игры	<i>Практические занятия:</i> • Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «

	прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой. <i>Практические занятия</i>		Воробушки». • Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше» • Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». • Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»
Игры малой подвижности (2 часа).	<i>Теория.</i> Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Правила игры <i>Практические занятия</i>	Практические занятия: комплекс специальных упражнений	<i>Практические занятия:</i> • Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место». • Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт". • Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».
Зимние забавы (2 часа).	<i>Теория.</i> Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	Практические занятия: игры, лыжные гонки	<i>Практические занятия:</i> • Игра «Санные поезда». • Игра «На одной лыже». • Игра «Езда на перекладных». • Игра "Слаломисты". • Игра "Воротца".
Народные игры (3 часа)	<i>Теория.</i> История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	Практические занятия: игры	<i>Практические занятия:</i> • Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» • Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка» • Разучивание народных игр. Игра «Котел» • Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".
Эстафеты (3 часа).	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. <i>Практические занятия</i>	Практические занятия: эстафеты	<i>Практические занятия:</i> • Веселые старты • Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». • Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». • Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». • Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

3 класс

Игры с бегом (2 часа).	<i>Теория:</i> Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. <i>Практические занятия</i>	Практические занятия: игры с бегом, ОРУ	<i>Практические занятия:</i> • Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку». • Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу». • Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих». • Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».
Игры с мячом (3 часа).	<i>Теория.</i> Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. <i>Практические занятия</i>	Практические занятия: игры с мячом	<i>Практические занятия:</i> • Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить» • Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч». • Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город». • Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта». • Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". • Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". • Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
Игра с прыжками (2 часа).	<i>Теория.</i> Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь	Комплекс ОРУ, подвижные игры	<i>Практические занятия:</i> • Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».

	прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. <i>Практические занятия</i>		• Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки». • Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки». • Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».
Игры малой подвижности (2 часа).	<i>Теория.</i> Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. <i>Практические занятия</i>	Практические занятия: комплекс специальных упражнений	<i>Практические занятия</i> • Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест». • Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух» • Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
Зимние забавы (2 часа).	<i>Теория.</i> Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.	Практические занятия: игры, лыжные гонки	<i>Практические занятия:</i> • Игра «Строим крепость». • Игра «Взятие снежного городка». • Игра «Меткой стрелок». • Игра "Слаломисты". • Игра "Воротца".
Народные игры (3 часа)	<i>Теория.</i> Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. <i>Практические занятия</i>	Практические занятия: игры	<i>Практические занятия:</i> • Разучивание народных игр. Игра "Горелки". • Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы». • Разучивание народных игр. Игра "Мишени". • Игра "Русская лапта".
Эстафеты (3 часа).	<i>Теория.</i> Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. <i>Практические занятия</i>	Практические занятия: эстафеты	<i>Практические занятия:</i> • Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». • Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».

			Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».
4 класс			
Игры с бегом (2 часа).	<i>Теория.</i> Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. <i>Практические занятия</i>	Практические занятия: игры с бегом, ОРУ	<i>Практические занятия:</i> - Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек». - Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем». - Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны». - Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».
Игры с мячом (3 часа).	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. <i>Практические занятия</i>	Практические занятия: игры с мячом	<i>Практические занятия:</i> - Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку". - Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку". - Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота». - Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре». - Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку". - Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол". - Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
Игра с прыжками (2 часа).	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.	Комплекс ОРУ	<i>Практические занятия:</i> Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в

	Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. <i>Практические занятия</i>		огороде». • Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи». • Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка». • Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».
Игры малой подвижности (2 часа).	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. <i>Практические занятия</i>	Практические занятия: комплекс специальных упражнений	<i>Практические занятия:</i> • Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки". • Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки». • Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".
Зимние забавы (2 часа).	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	Практические занятия: игры, лыжные гонки	<i>Практические занятия:</i> • Игра «Снежком по мячу». • Игра «Пустое место». • Игра «Кто дальше» (на лыжах). • Игра «Быстрый лыжник».
Народные игры (3 часа)	<i>Теория.</i> Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. <i>Практические занятия</i>	Практические занятия: игры	<i>Практические занятия:</i> • Разучивание народных игр. Игра "Корову доить". • Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина". • Разучивание народных игр. Игра "Коршун". • Разучивание народных игр. Игра "Бабки". • Игра "Русская лапта".
Эстафеты (3 часа).	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения при проведении эстафет.	Практические занятия: эстафеты	<i>Практические занятия:</i> • Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием

	Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. <i>Практические занятия</i>		подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. - Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». - Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)
--	--	--	--

3. Тематическое планирование

№	Раздел (ч.)	Всего (ч.)	Класс (ч.)			
			1	2	3	4
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	8	2	2	2	2
2.	Игры с мячом.	12	3	3	3	3
3.	Игра с прыжками (скакалки)	8	2	2	2	2

4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	8	2	2	2	2
5.	Зимние забавы.	8	2	2	2	2
6.	Народные игры	12	3	3	3	3
7.	Эстафеты.	12	3	3	3	3
	ИТОГО:	68	17ч.	17ч.	17ч.	17ч.

Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2014 г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2015 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВАКО, 2018 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2018 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2014 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2016 г

Платформы и сервисы для дистанционного обучения:

Сферум sferum.ru- ресурс для проведения онлайн - видео - конференций

Ссылки на электронные образовательные ресурсы

edsoo.ru

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. - Режим доступа :<http://school-collection.edu.ru>

<http://www.openclass.ru> Открытый класс

<http://school-collection.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://standart.edu.ru> Федеральный государственный образовательный стандарт

<http://festival.1september.ru/articles/subjects/5> Фестиваль педагогических идей. Физическая культура.

<http://files.school-collection.edu.ru>

-fizkultura-na5.ru

-fizruku.ru

-<http://school-collection.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный инвентарь

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Комплекс упражнений ОРУ на месте и в движении. Игры "Медведь и пчелы", "Третий лишний", «Веселые ракеты».	1		Игры с бегом (2 часа)	09.2023	
2	Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс упражнений с предметами и в круге. Игры "Салки", "Удержи обруч", «Гуси-лебеди».	1			09.2023	
3	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом	1		Игры с мячом (3 часа)	10.2023	

	«Мячик». Игры «Гусеница», «Гонка мячей».					
4	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игры «Кто меткий?», «Метко в цель», «Бегуны и метатели».	1			10.2023	
5	Броски и ловля мяча в игре. Укрепление основных мышечных групп. Игры «Мяч соседу», «Подвижная цель», "Охотники и утки", "Передал - садись".	1			11.2023	
6	Правила дыхания во время прыжков. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игры «Удочка», «Прыгающие воробышки».	1		Игры с прыжками (2 часа)	11.2023	
7	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли», "Петушины бои".	1			12.2023	
8	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игры «Красный, зелёный», «Альпинисты», «Кто быстрее встанет в круг».	1		Игры малой подвижности (2 часа)	12.2023	
9	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает», «Копна – тропинка – кочки», «Поезд».	1			01.2024	
10	Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов», «Гонки санок».	1		Зимние забавы (2 часа)	02.2024	
11	Закаливание и его влияние на организм. Игра «Слаломисты», «Черепахи». Лыжные гонки.	1			02.2024	
12	Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игры «Калин – бан -ба», «Чирик».	1		Народные игры (3 часа)	03.2024	
13	Разучивание народных игр «Золотые ворота», «Чехарда».	1			03.2024	

14	Народные игры «Чижик», «Золотые ворота», «Чехарда».	1			04.2024	
15	Правила проведения эстафет. Беговые эстафеты.	1		Эстафеты (3 часа)	04.2024	
16	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).	1			05.2024	
17	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафета "Вызов номеров".	1			05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног.	1		Игры с бегом (2 часа)	09.2023	
2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».	1			09.2023	
3	Правила техники безопасности при игре с мячом. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1		Игры с мячом (3 часа)	10.2023	
4	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».	1			10.2023	
5	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1			11.2023	

6	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1		Игры с прыжками (2 часа)	11.2023	
7	Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1			12.2023	
8	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1		Игры малой подвижности (2 часа)	12.2023	
9	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1			01.2024	
10	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Игра «Строим крепость».	1		Зимние забавы (2 часа)	02.2024	
11	Игры «Взятие снежного городка», «Меткой стрелок».	1			02.2024	
12	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1		Народные игры (3 часа)	03.2024	
13	Разучивание народных игр. Игры "Горелки", «Мотальщицы».	1			03.2024	
14	Разучивание народных игр. Игра "Мишени", "Русская лапта".	1			04.2024	
15	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скалка под ногами».	1		Эстафеты (3 часа)	04.2024	
16	Эстафеты «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Шарик в ложке».	1			05.2024	
17	Эстафеты «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1			05.2024	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	0	0		