

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Железногорская средняя общеобразовательная школа №2»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Спортивные игры»

для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель:

Козлова Елена
Александровна-
учитель физической
культуры
1 квалификационная категория

г. Железногорск-Илимский
2024г

Рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, на основе авторской программы В.И.Ляха по учебному курсу «Физическая культура» (1-4 классы).

Пояснительная записка

Подвижные игры в рамках внеурочной деятельности в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Спортивные игры» формирует универсальные учебные действия у учащихся. Так как игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальным видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма — это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры — это не только важное средство воспитания, значение их шире — это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу учебного курса «Спортивные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные

игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму соревнований между командами.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ».

Ценность жизни -

признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувств красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины - это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству

Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Спортивные игры»

Цель: создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие координационных, пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и когнитивных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе игровой деятельности;
- воспитание самоорганизации и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играми;
- развитие познавательных интересов, воображения, памяти, мышления, речи;
- создание условия для проявления чувств коллективизма;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Учебный курс внеурочной деятельности «Спортивные игры» рассчитан:

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 | класс- 33 часа, в неделю- 1 час |
| 2 | класс- 34 часа, в неделю- 1 час |
| 3 | класс- 34 часа, в неделю- 1 час |
| 4 | класс- 34 часа, в неделю- 1 час |

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры;
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- освоение моральных норм помощником, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнера;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила и игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

Коммуникативные УУД:

- овладение диалогической формой речи, умение вступать в речевое общение при взаимодействии со сверстниками;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- умение совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Предметные результаты

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;

- о разнообразии подвижных игр;
- о соблюдении правил подвижных игр уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила подвижных игр. Ожидаемые результаты:
- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр - проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Спортивные игры»

1 КЛАСС

I. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

II. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается в состав занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

III. Игры

Подвижные игры с элементами легкой атлетики (13ч)

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности ориентированию в пространстве - «Совушка»; «Кто скорее соберется»; «Салки»; «Лягушки и цапля»; «Гуси - лебеди»; «Перемена мест»; «Шишки, желуди, орехи»; «Два мороза»; «Деньночь»; «Мышеловка»; «Карлики и великаны»; «Запрещенные движения»; «Пятнашки»; «Мы веселые ребята»; «Вызов номеров»; «Птица без гнезда»; «Быстро по местам»; «Ловишки»; «Бездомный заяц»; «Светофор»; «Кошки - мышки»; Эстафеты.

2. Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»; «Лиса и куры»; «Прыжки по полосам»; «С кочки на кочку»; Эстафеты с прыжками.

3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей - «Кто дальше бросит»; «Метков цель»; «Точный расчет».

Подвижные игры с элементами спортивных игр (7ч)

1. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

2. Комплексно развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Баскетбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему»; «У кого меньше мячей»; «Школа мяча»; «Мяч в корзину»; «Попади в обруч»; Эстафеты.

Волейбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему»; «Школа мяча»; «Охотники и утки»; Эстафеты.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты.

Народные игры (6ч)

Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Кошки-мышки».

Зимние забавы (4ч)

Зимние виды игр: «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «Метко в цель», «Юный хоккеист», «Напомеле», «Гонки снежных комов». Эстафеты.

Соревнования

ия

(3ч) Эстафеты

2 КЛАСС

I. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

II. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

III. Игры

Подвижные игры с элементами легкой атлетики (14ч)

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве - «Совушка»; «Кто скорее соберется»; «Салки»; «Лягушки и цапля»; «Гуси-лебеди»; «Перемена мест»; «Шишки, желуди, орехи»; «Два мороза»; «День ночь»; «Мышеловка»; «Карлики и великаны»; «Запрещенные движения»; «Пятнашки»; «Мы веселые ребята»; «Вызов номеров»; «Птица без гнезда»; «Быстро по местам»; «Ловишки»; «Бездомный заяц»; «Светофор»; «Кошки-мышки»; Эстафеты.
2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»; «Лиса и

куры»;

«Прыжки по полосам»; «Скокки на качку»; Эстафеты прыжками.

3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей - «Кто дальше бросит»; «Метков цель»; «Точный расчет».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (7ч)

1. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
2. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Баскетбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему»; «У кого меньше мячей»; «Школа мяча»; «Мяч в корзину»; «Попади в обруч»; Эстафеты.

Волейбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему»; «Школа мяча»; «Охотники и утки»; Эстафеты.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.

Эстафеты. Нар

одные игры (6

ч)

Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Кошки-мышки».

Зимние забавы (4ч)

Зимние виды игр: «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «Метков цель», «Юный хоккеист», «Напомеле», «Гонки снежных комов». Эстафеты.

Соревнован

ия

(3ч) Эстафеты

3 КЛАСС

I. Основы знаний о подвижных играх (включаются во все занятия). Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

II. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все

занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта

III. Игры

Подвижные игры с элементами легкой атлетики (11ч)

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве-

«Пустое место»; «Белые медведи»; «Космонавты»; «Невод»; «Третий лишний»; «Перемена мест»; «Третий лишний»; «Вызов номеров»; «Салки сленточками»; «Заяц без места»; «Кто обгонит»; Эстафеты.

2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыжки по полосам». «Волк в рву». «Удочка» «Скобки на кочку». Эстафеты прыжками.

3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей - «Кто дальше бросит»; «Метков цель»; «Точный расчет».

Подвижные игры с элементами спортивных игр (10ч)

1. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

2. Комплексно-развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Баскетбол: Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель.

Волейбол: Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе.

Футбол: Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.

Подвижные игры на материале спортивных игр: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», " «Борьба за мяч», «Точный расчет», «Перестрелка», эстафеты с мячом.

Народные игры (6ч)

Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Чехарда», «Кошки-мышки».

Зимние забавы (4ч)

«Не пропустишайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «Метковцель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комов». Эстафеты.

Соревнования (3ч)

Проведение соревнований по различным видам: пионербол, дартс, перестрелка и т.д.

4 КЛАСС

I. Основы знаний о подвижных играх (включаются во все занятия). Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

II. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта

III. Игры

Подвижные игры с элементами легкой атлетики (11ч)

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности ориентированию в пространстве - «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Невод», «Третий лишний», «Перемена мест», «Третий лишний», «Вызов номеров», «Салки сленточками», «Заяц без места», «Кто обгонит», эстафеты.

2. Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыжки по полосам», «Волк ворву», «Удочка», «С кочки на кочку». Эстафеты с прыжками.

3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей - «Кто дальше бросит»; «Метков цель»; «Точный расчет».

Подвижные игры с элементами спортивных игр (10ч)

1. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

2. Комплексно развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Баскетбол: Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель.

Волейбол: Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе.

Футбол: Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.

Подвижные игры на материале спортивных игр: «Гонка мячей по кругу», «Вызов по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», " «Борьба за мяч», «Точный расчет», «Перестрелка», Эстафеты с мячом.

Народные игры (6ч)

Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Чехарда», «Кошки-мышки».

Зимние забавы (4ч)

«Не пропустишайбу», «Снежки», «Построй снеговика»,

«Метковце

ль», «Юный хоккеист», «Напомеле», «Гонки снежных комов». Эстафеты.

Соревнования (3ч)

Проведение соревнований по различным видам: пионербол, дартс, перестрелка и т.д.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Форма проведения занятий	Виды деятельности
Раздел 1. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. (13ч)			
1	Подвижные игры «Совушка», «Кто скорее соберется».	Практическое	- Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
2	Подвижные игры «Салки», «Лягушка и цапля».	Практическое	- Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
3	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Перемена мест».	Практическое	- Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
4	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Два мороза».	Практическое	- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
5	Подвижные игры «День и ночь», «Мышеловка».	Практическое	- Соблюдают правила безопасности.
6	Подвижные игры «Карлики и великаны», «Запрещенные движения».	Практическое	- Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
7	Подвижные игры «Пятнашки», «Мы веселые ребята».	Практическое	- Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
8	Подвижные игры «Вызов номеров», «Птица без гнезда».	Практическое	- Используют подвижные игры для активного отдыха.
9	Подвижные игры «Быстро поместам», «Ловишки».	Практическое	- Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки.
10	Подвижные игры «Бездомный заяц», «Светофор».	Практическое	- Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
11	Подвижная игра «Кошки-мышки».	Практическое	- Применяют игровые навыки в жизненных ситуациях
12	Эстафеты.	Практическое	
13	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в городе».	Практическое	

Раздел 2. Зимние забавы. (4ч)

14	Подвижные игры «Снежки».	Практическое	- Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
15	Подвижные игры «Не пропусти щайбу», «Метковцель».	Практическое	- Используют подвижные игры для активного отдыха.
16	Подвижные игры «На одной лыжне», «Лыжники».	Практическое	- Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
17	Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты.	Практическое	- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
Раздел 3. Народные игры. (6ч)			
18	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	Практическое	- Узнают историю возникновения народных игр;
19	Подвижные игры «Красочки», «Пол, нос, потолок».	Практическое	- правила проведения игр, эстафет и праздников;
20	Подвижные игры «Море волнуется», «Кошки мышки».	Практическое	- называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности;
21	Подвижные игры «Куропатки охотники», «Ручейки озера».	Практическое	- подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами;
22	Подвижные игры «Отбивка оленей», «Нановое стойбище».	Практическое	- регулируют эмоции в процессе игровой деятельности.
23	Подвижные игры «Перетягивание каната», «Стрелок».	Практическое	
Раздел 4. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Соревнования. (10ч)			
24	Подвижные игры «Играй, играй мяч нетеряй», «Мяч водящему».	Практическое	- Овладевают основными приемами игры в баскетбол, волейбол, футбол.
25	Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Практическое	- Используют действия данных подвижных игр для развития координационных кондиционных способностей.
26	Подвижные игры «Школа мяча», «Охотники и утки».	Практическое	- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
27	Удар по неподвижному и катящему мячу.	Практическое	- Соблюдают правила безопасности.
28	Ведение и остановка мяча.	Практическое	- Используют подвижные игры для активного отдыха.
29	Эстафеты.	Практическое	
30	Соревнование по подвижной игре «Снайпер».	Практическое	
31	Эстафеты с мячами.	Практическое	
32	Встречные эстафеты.	Практическое	
33	Комбинированные эстафеты.	Практическое	
Итого: 33 часа			

2 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Форма проведения занятий	Виды деятельности
Раздел 1. Игры с элементами легкой атлетики. (14ч)			
1	Подвижная игра «Кто дальше бросит»	Практическое	- Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
2	Подвижные игры «Метковцель», «Точный расчет».	Практическое	- Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры,

3	Подвижные игры «Лиса и куры», «Прыжки по полосам».	Практическое	
4	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Два мороза».	Практическое	

5	Подвижные игры «Деньночь», «Мышеловка».	Практическое	
6	Подвижные игры «Карлики великаны», «Запрещенные»	Практическое	
7	Подвижные игры «Пятнашки», «Мы веселые ребята».	Практическое	
8	Подвижные игры «Вызов номеров», «Птица без гнезда».	Практическое	
9	Подвижные игры «Быстро по местам», «Ловишки».	Практическое	
10	Подвижные игры «Бездомный заяц», «Светофор».	Практическое	
11	Подвижная игра «Кошки-мышки».	Практическое	
12	Эстафеты.	Практическое	
13	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в городе».	Практическое	
14	Подвижная игра «С кочкина кочку», эстафеты прыжками.	Практическое	
Раздел 2. Зимние забавы. (4ч)			
15	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Снежки».	Практическое	- Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
16	Подвижные игры «Не пропусти шайбу», «Метковцель».	Практическое	- Используют подвижные игры для активного отдыха.
17	Подвижные игры «На одной лыжне», «Лыжники».	Практическое	- Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
18	Подвижные игры «Гонки снежных комков», эстафеты.	Практическое	- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
Раздел 3. Народные игры. (6ч)			
19	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	Практическое	- Узнают историю возникновения народных игр;
20	Подвижные игры «Красочки», «Пол, нос, потолок».	Практическое	- правила проведения игр, эстафет и праздников;
21	Подвижные игры «Море волнуется», «Кошки мышки».	Практическое	- называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности;
22	Подвижные игры «Куропатки охотники», «Ручейки озера».	Практическое	- подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами;
23	Подвижные игры «Отбивка оленей», «Новое стойбище».	Практическое	- регулируют эмоции в процессе игровой деятельности.
24	Подвижные игры «Перетягивание палки Талтыюх», «Стрелок».	Практическое	
Раздел 4. Игры с элементами спортивных игр. Соревнований. (10ч)			
25	Подвижные игры «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	Практическое	
26	Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Практическое	
27	Подвижные игры «Школа мяча», «Охотники и утки».	Практическое	- Овладевают основными приемами игр в баскетбол, волейбол, футбол.
28	Удар по неподвижному и	Практическое	
29	Ведению и остановка мяча.	Практическое	- Используют действия данных подвижных игр для развития координационных
30	Подвижная игра «У кого меньше»	Практическое	кondиционных способностей.
31	Соревнование по подвижной игре	Практическое	- Взаимодействуют со сверстниками в

32	Эстафеты мячами.	Практическое
33	Встречные эстафеты.	Практическое
34	Комбинированные эстафеты.	Практическое

3 класс			
№ п/п	Наименование раздела, темы	Форма проведения занятий	Виды деятельности
Раздел 1. Игры с элементами легкой атлетики. (11ч)			
1	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	Практическое	<ul style="list-style-type: none"> - Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. - Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. - Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. - Соблюдают правила безопасности. - Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. - Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. - Используют подвижные игры для активного отдыха. - Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания самостоятельных занятий при решении задач физической подготовки. - Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. - Применяют игровые навыки в жизненных ситуациях
2	Подвижные игры «Космонавты», «Невод».	Практическое	
3	Подвижные игры «Третий лишний», «Перемена мест».	Практическое	
4	Подвижная игра «Вызов номеров».	Практическое	
5	Подвижные игры «Салки с ленточками», «Заяц без места».	Практическое	
6	Подвижная игра «Кто обгонит», эстафеты.	Практическое	
7	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк вору».	Практическое	
8	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку».	Практическое	
9	Эстафеты с прыжками.	Практическое	
10	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Практическое	
11	Подвижные игры «Метков цель», «Точный расчёт».	Практическое	
Раздел 2. Народные игры. (6ч)			
12	Подвижные игры «Колечко», «Ручеек».	Практическое	<ul style="list-style-type: none"> - Узнают историю возникновения народных игр; - правила проведения игр, эстафет и праздников; - называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности; - подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами; - регулируют эмоции в процессе игровой деятельности.
13	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	Практическое	
14	Подвижные игры «Чехарда» «Кошки-мышки».	Практическое	
15	Подвижные игры «Хейро», «Ловля оленей».	Практическое	
16	Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз».	Практическое	
17	Подвижные игры «Смелые ребята», «Полярная сова и	Практическое	
Раздел 3. Зимние забавы. (4ч)			
18	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу».	Практическое	<ul style="list-style-type: none"> - Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. - Используют подвижные игры для активного отдыха.
19	Подвижные игры «Построй снеговика», «На одной лыжне».	Практическое	

20	Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист».	Практическое	- Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
21	Подвижные игры «Гонки снежных комков», эстафеты.	Практическое	
Раздел 4. Игры с элементами спортивных игр. Соревнования (13ч)			
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	Практическое	- Овладевают основными приёмами игры в баскетбол, волейбол, футбол. - Используют действия данных подвижных игр для развития координационных кондиционных способностей. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. - Соблюдают правила безопасности. - Используют подвижные игры для активного отдыха.
23	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Практическое	
24	Броски в цель.	Практическое	
25	Подбрасывание и подача мяча.	Практическое	
26	Прием и передача мяча в волейболе.	Практическое	
27	Удары и остановки мяча ногой.	Практическое	
28	Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.	Практическое	
29	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызов по имени».	Практическое	
30	Подвижные игры «Овладей мячом» «Подвижная цель».	Практическое	
31	Подвижные игры «Мячловцу», «Охотники и утки».	Практическое	
32	Соревнование по дартсу.	Практическое	
33	Соревнование по подвижной игре «Пионербол».	Практическое	
34	Соревнование по подвижной игре «Перестрелка», эстафеты мячом.	Практическое	

4 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Форма проведения занятий	Виды деятельности
Раздел 1. Игры с элементами легкой атлетики. (11ч)			
1	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	Практическое	- Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. - Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. - Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
2	Подвижные игры «Космонавты», «Невод».	Практическое	
3	Подвижные игры «Третий лишний», «Перемена мест».	Практическое	
4	Подвижная игра «Вызов номеров».	Практическое	
5	Подвижные игры «Салки с ленточками», «Заяц без места».	Практическое	
6	Подвижная игра «Кто	Практическое	

	обгонит», эстафеты.		- Соблюдают правила безопасности.
7	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волкворву».	Практическое	- Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
8	Подвижные игры «Удочка», «Скочкина кочку».	Практическое	- Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
9	Эстафеты прыжками.	Практическое	
10	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Практическое	- Используют подвижные игры для активного отдыха.
11	Подвижные игры «Метков цель», «Точный расчет».	Практическое	- Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки. - Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. - Применяют игровые навыки в жизненных ситуациях
Раздел 2. Народные игры. (6ч)			
12	Подвижные игры «Колечко», «Ручеек».	Практическое	- Узнают историю возникновения народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников;
13	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	Практическое	- называют правила подвижных игр
14	Подвижные игры «Чехарда» «Кошки-мышки».	Практическое	выполнять их в процессе игровой деятельности; - готовят площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами;
15	Подвижные игры «Хейро», «Ловля оленей».	Практическое	- регулируют эмоции в процессе игровой деятельности.
16	Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз».	Практическое	
17	Подвижные игры «Смелые ребята», «Полярная сова и вражки».	Практическое	
Раздел 3. Зимние забавы. (4ч)			
18	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Не пропусти шапку».	Практическое	- Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. - Используют подвижные игры для активного отдыха.
19	Подвижные игры «Построй снеговика», «На одной лыже».	Практическое	- Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
20	Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист».	Практическое	- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
21	Подвижные игры «Гонки снежных комков», эстафеты.	Практическое	
Раздел 4. Игры с элементами спортивных игр. Соревнования (13ч)			
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	Практическое	- Овладевают основными приемами игры в баскетбол, волейбол, футбол. - Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
23	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Практическое	- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
24	Броски в цель.	Практическое	- Соблюдают правила безопасности.
25	Подбрасывание и подача мяча.	Практическое	- Используют подвижные игры для активного отдыха.
26	Приемы передачи мяча в волейболе.	Практическое	
27	Удары и остановки мяча ногой.	Практическое	
28	Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.	Практическое	
29	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызов по имени».	Практическое	
30	Подвижные игры «Овладей мячом» «Подвижная цель».	Практическое	
31	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	Практическое	
32	Соревнование по дартсу.	Практическое	

33	Соревнование по подвижной игре «Пионербол».	Практическое	
34	Соревнование по подвижной игре «Перестрелка», эстафеты мячом.	Практическое	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов-М:«Просвещение»,2019г.

«Физическая культура» №3 –2013г, научно-методический журнал.

Авторская программа «Третий оздоровительный урок физической культуры в общеобразовательной школе».

В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления –М.,2000г.

Д.З. Шибакова, «Наука быть здоровым» - Челябинск, Южно - Урал. Книжн. Издательство.1997г. Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев, «Твоё здоровье» Укрепление организма. –Санкт –Петербург 2006г.

А.П.Колтановский, «Тропы дорожки здоровья»-М., Ф.и Спорт, 1986г.

Устюжанина Л.В. «Опыт организации и проведения уроков здоровья», Курган-

М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры» Детский портал «Солнышко»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>

Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

<https://www.uchportal.ru/load/101>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кегли
- щиты баскетбольные с кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы.