

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Администрация МО "Эхирит-Булагатский район"

МОУ Захальская СОШ

РАССМОТРЕНО
МО учителей физической
культуры, ИЗО, музыки,
ОБЖ, технологии и ДО
Протокол №1
от «28» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором школы
Приказ №65/5
от «28» 08. 2023 г.
Рудовой О.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Движение, есть жизнь»

для обучающихся 1 – 4 классов

п. Свєрдлово 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» для 1-4 классов составлена в соответствии с ФГОС НОО и ФОП НОО.

Рабочая программа внеурочной деятельности “Движение есть жизнь” предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 1-4 классов. В программу вошли основы знаний по основным игровым видам спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики основных игровых видов спорта игры, развитию физических способностей.

Цель: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой, в частности спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Рабочая программа разработана с учетом рекомендаций программы воспитания МОУ Захальская СОШ, учитывает психолого-педагогические особенности данных возрастных категорий. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Рабочая программа воспитания школы отражена в планируемых личностных результатах рабочей программы.

Общее число часов для изучения программы внеурочной деятельности на уровне начального общего образования составляет – 170 часов: в 1 классе – 33 часов (1 часа в неделю), во 2 классе – 34 часов (1 часа в неделю), в 3 классе – 34 часов (1 часа в неделю), в 4 классе – 34 часов (1 часа в неделю).

Содержание программы

1 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной

скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

2 класс

На освоение программы «ОФП с элементами подвижных игр» в 2 классе отводится 1 час в неделю, суммарно 34 часа.

Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомлённые центры.

Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое).

Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»

Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение». Эстафеты. Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель».

Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег. ОРУ с большим мячом в парах. Игра «Салочки с мячом»

Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Ребята удалые».

Предупреждение травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Дыхательные упражнения. Эстафеты с мячом.

Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «Подбрось, поймай, упасть не дай» ОРУ в парах с большими мячами. «4 мяча»

Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Эстафеты с бегом, прыжкам, мячами.

«4 мяча» Беседа о правильном режиме дня. Игры и эстафеты с элементами гимнастики. Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской стенке. Комплекс ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий.

ОРУ с теннисным мячом. «Укротитель мяча» ОРУ с теннисным мячом. «4 мяча».

Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе. «Укротитель мяча»
Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй, мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.
Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»
Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач» Игры - эстафеты с мячом.
Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «15 попаданий».
Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Передал - садись».
Работа в парах: ловля, передачи мяча. Игра «Охотники и утки»,
ОРУ с гимнастической скакалкой. Игра «Подбрось, поймай, упасть не дай»
Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Третий лишний», «Пятнашки»
Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы». Игра «Метко в цель», «Снайперы». Бег. Беговые упражнения. Игра «Кошки - мышки. Игры и эстафеты. Весёлые старты.

3 класс

Простые и усложненные игры догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомлённые центры.

Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое).

Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».

Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Десять передач».

Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «10 передач».

Бег из различных исходных положений. Пионербол. Равномерный бег. ОРУ без предметов. Игра «10 передач». Современные Олимпийские игры. Эстафеты с мячом.

Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки».

Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «4 мяча» Эстафеты с мячом

Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».

Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».

Упражнение в равновесии, мост из положения лёжа. Игры эстафеты со скакалкой.

Элементы лазанья и перелезания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Третий лишний».

Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.

Игры эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках. Построение и перестроение. Круговая тренировка.

Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр. Игра «Перестрелка».

Игра «Пионербол»

Техника передвижения (остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча» «Пионербол» по упрощенным правилам. Силовая подготовка – пресс, отжимание.

Прыжки на скакалке.

Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы» Подвижные игры по выбору

Игры с бегом. Комплекс упражнений на осанку.

Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Метко в цель». Игры и эстафеты с элементами метания.

Челночный бег 3х10м. Полоса препятствий. Круговая тренировка в парах.

Веселые старты.

Подвижная игра «Бездомный заяц».

Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся.

4 класс

Простые и усложненные игры догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомлённые центры.

Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое).

Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».

Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Десять передач». Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «10 передач».

Бег из различных исходных положений. Пионербол. Равномерный бег. ОРУ без предметов. Игра «10 передач». Современные Олимпийские игры. Эстафеты с мячом.

Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки».

Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «4 мяча» Эстафеты с мячом

Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».

Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».

Упражнение в равновесии, мост из положения лёжа. Игры эстафеты со скакалкой.

Элементы лазанья и перелезания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Третий лишний».

Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.

Игры эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках. Построение и перестроение. Круговая тренировка.

Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр. Игра «Перестрелка».

Игра «Пионербол»

Техника передвижения (остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»

«Пионербол» по упрощенным правилам. Силовая подготовка – пресс, отжимание.

Прыжки на скакалке.

Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы» Подвижные игры по выбору

Игры с бегом. Комплекс упражнений на осанку.

Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Метко в цель». Игры и эстафеты с элементами метания.

Челночный бег 3х10м. Полоса препятствий. Круговая тренировка в парах.

Веселые старты.

Подвижная игра «Бездомный заяц».

Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

ориентироваться на разнообразие способов решения поставленной задачи;

планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты;

объединять физические упражнения по их целевому назначению;

коммуникативные УУД:

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и интересы;

регулятивные УУД:

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи;

корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок;

совершенствовать результат с учётом предложений учителей, одноклассников;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок;

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:

формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Поурочное планирование

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
1	Правила составления индивидуального режима дня	1	0	1		Практическое занятие;
2	Правила подбора упражнений и физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1		Практическое занятие;
3	Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей	1	0	1		Практическое занятие;
4	Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки	1	0	1		Практическое занятие;
5	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки	1	0	1		Практическое занятие;
6	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	1	0	1		Практическое занятие;
7	Стилизованные общеразвивающие упражнения для комплекса ритмической гимнастики	1	0	1		Практическое занятие;
8	Способы самостоятельного обучения общеразвивающим упражнениям для комплекса ритмической гимнастики	1	0	1		Практическое занятие;
9	Танцевальные шаги для комплекса ритмической гимнастики	1	0	1	-	Практическое занятие;
10	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	1		Практическое занятие;

11	Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическое занятие;
12	Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1	0	1		Практическое занятие;
13	Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	1		Практическое занятие;
14	Способы самостоятельного разучивания передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	1		Практическое занятие;
15	Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическое занятие;
16	Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическое занятие;
17	Техника подъёма на лыжах способом «полуёлочка»	1	0	1		Практическое занятие;
18	Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «полуёлочка»	1	0	1		Практическое занятие;
19	Проект «История возникновения игры волейбол»	1	1	0		Контрольное занятие;
20	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	1		Практическое занятие;
21	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1		Практическое занятие;
22	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1		Практическое занятие;

23	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	1		Практическое занятие;
24	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1	0		Контрольное занятие;
25	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1		Практическое занятие;
26	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1		Практическое занятие;
27	Техника передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	1		Практическое занятие;
28	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	1		Практическое занятие;
29	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическое занятие;
30	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	1	0		Контрольное занятие;
31	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическое занятие;
32	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	1	0		Контрольное занятие;

33	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча на	1	0	1		Практическое занятие;
	дальность с трех шагов разбега					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	5	2 9		

2 класс.

№ п/п	Тема	Количество часов	Ключевые воспитательные задачи	ЭОР /ЦОР
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1	Формировать первоначальные представления о значении физической культуры для	
2	Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение». Эстафеты.	1	укрепления здоровья человека (физического,	
3	Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель».	1	социального и психологического), о ее по-	
4	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег.	1	зитивном влиянии на развитие человека (фи-	
5	ОРУ с большим мячом в парах. Игра «Салочки с мячом»	1	зическое, интеллектуальное, эмоциональное,	
6	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Ребята удалые»	1	социальное), о физической культуре и здоровьек как факторах успешной учебы и социализации.	
7	Предупреждение травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь».	1	Развивать коммуникативные, двигательные	
8	Дыхательные упражнения. Эстафеты с мячом.	1	навыки.	
9	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «Подбрось, поймай, упасть не дай»	1	Развивать быстроту реакции, ловкость, сообразительность, выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм.	
10	ОРУ в парах с большими мячами. «4 мяча»	1		
11	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Эстафеты с бегом, прыжкам, мячами.	1		
12	«4 мяча»	1	Расширять кругозор (знакомство с различными подвижными играми).	
13	Беседа о правильном режиме дня. Игры и эстафеты с элементами гимнастики.	1		
14	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской стенке.	1	Развивать координацию, скорость движения, умения соблюдать правила.	
15	Комплекс ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий.	1		
16	ОРУ с теннисным мячом. «Укротитель мяча»	1	Формировать эмоциональный интеллект.	
17	ОРУ с теннисным мячом. «4 мяча».	1		
18	Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе. «Укротитель мяча»	1	Развивать навыки ра-боты в команде.	
19	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй, мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	1	Учить взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения	

20	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	1	подвижных игр и соревнований.	
21	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	1	Развивать уважение к партнёрам по игре, доброжелательность.	
22	Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач» Игры - эстафеты с мячом.	1	Воспитывать умение владеть своим поведением.	
23	Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «15 попаданий».	1	Формировать навыки соблюдения гигиенических требований к занятиям физкультурой	
24	Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Передал - садись».	1	культурой и техники безопасности.	
25	Работа в парах: ловля, передачи мяча. Игра «Охотники и утки»,	1	Формировать навыки позитивного мышления.	
26	ОРУ с гимнастической скакалкой. Игра «Подбрось, поймай, упасть не дай»	1	Развивать мотивацию достижения.	
27	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Третий лишний»	1		
28	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	1		
29	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1		
30	Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1		
31	Бег. Беговые упражнения. Игра «Кошки - мышки».	1		
32	Игры и эстафеты	1		
33	Игры и эстафеты	1		
34	Весёлые старты.	1		
	Итого:	34		

3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Ключевые воспитательные задачи	ЭОР / ЦОР
1	Инструктаж по технике безопасности Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».	1	Воспитывать потребность планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; использовать	РЭШ
2	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег.	1		
3	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «10 передач».	1		

4	Бег из различных исходных положений. Пионербол.	1	физическую культуру как средство	
5	Равномерный бег. ОРУ без предметов. Игра «Пионербол»	1	укрепления здоровья, физического развития и физической	
6	Современные Олимпийские игры. Эстафеты с мячом.	1	подготовленности человека; оказывать	
7	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки».	1	посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных	
8	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «4 мяча»	1	заданий, проявлять доброжелательное и уважительное	
9	Эстафеты с мячом	1	отношение при	
10	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам».	1	объяснении ошибок и способов их устранения; соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.	
11	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».	1	Развивать коммуникативные,	
12	Упражнение в равновесии, мост из положения лёжа. Игры эстафеты со скакалкой.	1	двигательные навыки. Развивать быстроту реакции, ловкость,	
13	Элементы лазанья и перелезания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Третий лишний».	1	сообразительность, выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм.	
14	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики. Упражнение - стойка на лопатках.	1	Расширять кругозор (знакомство с различными подвижными играми). Развивать координацию, скорость движения, умения соблюдать правила. Формировать эмоциональный интеллект. Развивать навыки работы в команде. Учить взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
15	Игры эстафеты с элементами акробатики. Стойка на лопатках.	1	Развивать уважение к партнёрам по игре,	

16	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.	1	доброжелательность, Воспитывать умения	
17	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр. Игра «Пионербол».	1	владеть своим поведением. Формировать навыки	
18	Игра «Пионербол»	1	соблюдения	
19	«Пионербол»	1	гигиенических	
20	Техника передвижения (остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	1	требований к занятиям физкультурой культурой и техники безопасности.	
21	«Пионербол» по упрощенным правилам.	1	Формировать навыки	
22	«Пионербол»	1	позитивного мышления.	
23	Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание.	1	Развивать желание	
24	Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке.	1	организовывать и	
25	Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы»	1	проводить со сверстниками	
26	Подвижные игры по выбору	1	подвижные игры и	
27	Игры с бегом. Комплекс упражнений на осанку.	1	элементарные соревнования, осуществлять их	
28	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Метко в цель».	1	объективное судейство.	
29	Игра «Угадай чей колосок».	1		
30	Челночный бег 3х10м. Полоса препятствий.	1		
31	Круговая тренировка в парах.	1		
32	Весёлые старты.	1		
33	Подвижная игра «Бездомный заяц».	1		
34	Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся.	1		
	Итого:	34		

4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Ключевые воспитательные задачи	ЭОР / ЦОР
1	Инструктаж по технике безопасности Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».	1	Воспитывать потребность планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;	РЭШ
2	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Десять передач».	1	использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;	
3	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «10 передач».	1	соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.	
4	Бег из различных исходных положений. Пионербол.	1	Развивать коммуникативные, двигательные навыки. Развивать быстроту реакции, ловкость, сообразительность, выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Расширять кругозор (знакомство с различными подвижными играми).	
5	Равномерный бег. ОРУ без предметов. Игра «10 передач».	1	Развивать координацию, скорость движения, умения соблюдать правила. Формировать эмоциональный	
6	Современные Олимпийские игры. Эстафеты с мячом.	1		
7	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки».	1		
8	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «4 мяча»	1		
9	Эстафеты с мячом	1		
10	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам». Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	1		
11	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».	1		
12	Упражнение в равновесии, мост из положения лёжа. Игры эстафеты со скакалкой.	1		
13	Элементы лазанья и перелезания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Третий лишний».	1		
14	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики.	1		

			интеллект. Развивать навыки работы в команде. Учить взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
15	Игры эстафеты с элементами акробатики. Стойка на лопатках.	1	Развивать уважение к партнёрам по игре, доброжелательность, Воспитывать умения владеть своим поведением. Формировать навыки соблюдения гигиенических требований к занятиям физкультурой культурой и техники безопасности. Формировать навыки позитивного мышления. Развивать желание организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство.	
16	Построение и перестроение. Круговая тренировка	1		
17	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр. Игра «Перестрелка».	1		
18	Игра «Пионербол»	1		
19	«Пионербол»	1		
20	Техника передвижения (остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	1		
21	«Пионербол» по упрощенным правилам.	1		
22	«Пионербол»	1		
23	Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание.	1		
24	Прыжки на скакалке.	1		
25	Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы»	1		
26	Подвижные игры по выбору	1		
27	Игры с бегом. Комплекс упражнений на осанку.	1		
28	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Метко в цель».	1		
29	Игры и эстафеты с элементами метания.	1		
30	Челночный бег 3х10м. Полоса препятствий.	1		
31	Круговая тренировка в парах.	1		
32	Весёлые старты.	1		
33	Подвижная игра «Бездомный заяц».	1		
34	Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся.	1		
	Итого:	34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Л98. Лях В. И. **Физическая культура**. Методические рекомендации. 1—4 клас-. сы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. — (Школа России). — ISBN 978-5-09-079238-7. Пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и рабочей программой «**Физическая культура**. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы».

Физическая культура 1—4 классы : методическое учеб. пособие для общеобразоват. организаций / И. А. Винер-Усмановой, О. Д. Цыганкова. ; под редакцией И.А. Винер- Усмановой--Москва: Просвещение, 2022- 117 с.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Л98. Лях В. И. **Физическая культура**. Методические рекомендации. 1—4 клас-. сы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. — (Школа России). — ISBN 978-5-09-079238-7. Пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и рабочей программой «**Физическая культура**. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ УМК Физическая культура. Лях В.И. (Школа России).УМК В. И. Лях, 1-4 классы.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ <https://resh.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный зал, маты гимнастические, мячи, скакалки, обруч, палка гимнастическая, кегли, конусы, секундомер, эстафетные палочки, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, козёл гимнастический, стойка для прыжков в высоту, щит баскетбольный, канат для лазания, сетка волейбольная, бревно гимнастическое, мостик подкидной, гранаты для метания, мячи для метания, турник подвесной, рулетка измерительная, лыжи, лыжные палки.