

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ УСТЬ-ПРИСТАНСКОГО РАЙОНА
МКОУ «КОРОБЕЙНИКОВСКАЯ СОШ»

Рассмотрено
На педсовете


Шевченко Т.Г.
Протокол №1 от «30» августа 2024 г.

Утверждено
Директором школы


Шевченко Т.Г.
№19 от «30» августа 2024 г.



Рабочая программа

Курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»
для обучающихся 1-4 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической активности для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Нормативно-правовые основания разработки курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Министерства просвещения России от 31 мая 2021 г. № 286) (далее – ФГОС НОО);
- Федеральная образовательная программа начального общего образования (утв. приказом Министерства просвещения России от 18 мая 2023 г. № 372 (далее – ФОП НОО);
- На основе примерной программы внеурочного курса, авторская программа «Подвижные игры» Баскаева Е.А.

В программе отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение внеурочной деятельности «Подвижные игры» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия.

Целью на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности и в проведении разнообразных форм занятий во время подвижных игр.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

Задачи обучения:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными

показателями физического развития и физической подготовленности.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация внеурочной деятельности «Подвижные игры» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение формирует интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания внеурочной деятельности «Подвижные игры». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Содержание программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: Занимательные игры по формированию элементарных знаний о ЗОЖ; подвижные игры с мячом, скакалками, обручами, кеглями, панимательные подвижные игры; подвижные игры на свежем воздухе; подвижные игры разных народов мира; игры на развитие психических процессов, соревнования конкурсы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место предмета в учебном плане

Общее число часов для изучения внеурочной деятельности «Подвижные игры» на уровне начального общего образования составляет –135 часов: в 1 классе –33 часа (1 часа в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 4 классе – 34 часа (1 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- 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, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- 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;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;

Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные результаты

- правилам игр и уметь организовать подвижные игры (5-6);
- способам сохранения и укрепления здоровья;
- соблюдению общепринятым правилам в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- правилам проведения закаляющих процедур;
- правилам использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- знаниям о влиянии здоровья на успешную учебную деятельность;
- значению физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; объяснять правила игры своим товарищам;
- выполнять правила игры;
- выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами;
- вводить мяч из-за боковой;
- выполнять броски и ловлю мяча различными способами;

- выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста и волейболиста;
- выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- участвовать в эстафетах;
- бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила техники безопасности.
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- заботиться о своем здоровье;
- демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

Содержание курса

1 КЛАСС

Игры с бегом

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси–лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- 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

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки, плоскостопия. Игра «Летает–не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы.

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Эстафеты.

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры.

Теория. Народные игры—основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин—банба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

2 КЛАСС

Игры с бегом.

Теория. Правила безопасного поведения при проведении

Игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра « Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками.

Теория. Правила по технике безопасности при проведении и игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «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 «Поймал лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом.

Теория. Правил безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал—садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч».
- Укрепление основных мышечных групп;
- мышц руки плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».

- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности.

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы.

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты.

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры.

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра «Дедушка-сапожник».

3 КЛАСС

Игры с бегом.

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и птички»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом.

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- 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»

Игры с прыжками.

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушкии кот». Игра «Дедушка–рожок».
- 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.

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- 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».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест».

Зимние забавы.

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты.

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал–садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры.

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Горелки».
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси-лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».

4 КЛАСС

Игры с бегом.

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом.

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч–соседу». Игра «Охотники».
- 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».

Игры с прыжками.

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в 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.

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Зимние забавы.

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше»(на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты.

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием 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)

Народные игры.

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Корову доить».
- Разучивание народных игр. Игра «Малечина-колечина».
- Разучивание народных игр. Игра «Коршун».
- Разучивание народных игр. Игра «Бабки».

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
1	Раздел 1. Подвижные игры с бегом	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
2	Раздел 2. Подвижные игры с прыжками	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
3	Раздел 3. Подвижные игры с мячом	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
4	Раздел 4. Игры малой подвижности	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
5	Раздел 5. Зимние забавы.	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
6	Раздел 6. Эстафеты	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
7	Раздел 7. Народные игры	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
	ИТОГО	33	0	0	

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
1	Раздел 1. Подвижные игры с бегом	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
2	Раздел 2. Подвижные игры с прыжками	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
3	Раздел 3. Подвижные игры с мячом	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
4	Раздел 4. Игры малой подвижности	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
5	Раздел 5. Зимние забавы.	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
6	Раздел 6. Эстафеты	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
7	Раздел 7. Народные игры	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
	ИТОГО	34	0	0	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
1	Раздел 1. Подвижные игры с бегом	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
2	Раздел 2. Подвижные игры с прыжками	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
3	Раздел 3. Подвижные игры с мячом	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
4	Раздел 4. Игры малой подвижности	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
5	Раздел 5. Зимние забавы.	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
6	Раздел 6. Эстафеты	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
7	Раздел 7. Народные игры	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
	ИТОГО	34	0	0	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
1	Раздел 1. Подвижные игры с бегом	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
2	Раздел 2. Подвижные игры с прыжками	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
3	Раздел 3. Подвижные игры с мячом	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
4	Раздел 4. Игры малой подвижности	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
5	Раздел 5. Зимние забавы.	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
6	Раздел 6. Эстафеты	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
7	Раздел 7. Народные игры	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
	ИТОГО	34	0	0	

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№	Дата	Тема	Кол-во часов
1		Инструктаж по ТБ. Игра «Фигуры»	1
2		Игра «Волки, зайцы, лисы»	1
3		«Мишка на прогулке». Игра « Медведя во бору»	1
4		Игра «Второй лишний»	1
5		Игра «Фигуры»	1
6		Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1
7		Игра «Мяч по полу»	1
8		Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	1
9		Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели»	1
10		Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей»	1
11		Игра «Мяч соседу»	1
12		Игра «Подвижная цель»	1
13		Игра «Прыгающие воробьишки»	1
14		Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля»	1
15		Игра «Зеркало»	1
16		Игра «Выше ножки от земли»	1
17		Игра «Гонки с нежных комов»	1
18		Игра «Мяч из круга»	1
19		Игра «Гонка»	1
20		Игра «Альпинисты»	1
21		Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд»	1
22		Игра «Копна – тропинка – кочки»	1
23		Игра «Построение в шеренгу»	1
24		Игра «Кто быстрее встанет в круг»	1
25		Знакомство с правилами проведения эстафет	1
26		Беговая эстафета	1
27		Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1
28		Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1
29		Игра «Чехарда»	1
30		Игра «Золотые ворота»	1
31		Игра «Чижик»	1
32		Игра «Золотые ворота»	1
33		Игра «Чехарда»	1
		Общее количество часов по программе	33

2 класс

№	Дата	Тема	Кол-во часов
1		Инструктаж по ТБ. Игра «Вороны и воробьи»	1
2		Игра «Совушка»	1
3		Игра «День и ночь»	1
4		Игра «Вызов номеров»	1
5		Игра «Два мороза»	1
6		Игра «Воробушки»	1
7		Игра «Салки на одной ноге»	1
8		Игра «Кто выше»	1
9		Игра «Пингвины с мячом»	1
10		Игра «Поймай лягушку»	1
11		Игра «Свечи»	1
12		Игра «Передал–садись»	1
13		Игра «Охотники и утки»	1
14		Игра «Рак пятится назад»	1
15		Игра «Кто самый меткий»	1
16		Игра «Не упусти мяч»	1
17		Игра «Лепим сказочных героев»	1
18		Игра «Лепим с нежную бабу»	1
19		Игра «Санные поезда»	1
20		Игра «Езда на перекладных»	1
21		Игра «Карлики и великаны»	1
22		Игра «Кошка и мышка»	1
23		Игра «Чемпионы скакалки»	1
24		Игра «На новое место»	1
25		Эстафеты «Бег сороконожек»	1
26		Эстафеты «Бег по кочкам»	1
27		Эстафеты «Скорый поезд»	1
28		Эстафеты обручами	1
29		Эстафеты с мячами	1
30		Игра «Чехарда»	1
31		Игра «Бегунок»	1
32		Игра «Верёвочка»	1
33		Игра «Котел»	1
34		Игра «Дедушка-сапожник»	1
		Общее количество часов по программе	34

3 класс

№	Дата	Тема	Кол-во часов
1		Инструктаж по ТБ. Игра «Челнок»	1
2		Игра «Змейка»	1
3		Игра «Филин и пташки»	1
4		Игра «Круговые пятнашки»	1
5		Игра «Много троих, хватит двоих»	1
6		Игра «Свечи ставить»	1
7		Игра «Мячи кверху»	1
8		Игра «Летучий мяч»	1
9		Игра «Защищай город»	1
10		Игра «Попади в цель»	1
11		Игра «Дедушка–рожок»	1
12		Игра «Воробушки кот»	1
13		Игра «Переселение лягушек»	1
14		Игра «Борьба за прыжки»	1
15		Игра «Кто первый?»	1
16		Игра «Строим крепость»	1
17		Игра «Меткий стрелок»	1
18		Игра «Лепим снеговика»	1
19		Игра «Перемена мест»	1
20		Игра «Запрещенное движение»	1
21		Игра «Море волнуется»	1
22		Игра «Колечко»	1
23		Игра «Краски»	1
24		Игра «Перемена мест»	1
25		Эстафеты «Передал– садись»	1
26		Игра «Скакалка под ногами»	1
27		Эстафета «Вызов номеров»	1
28		Эстафета «Челночный бег»	1
29		Эстафета «Ведерко с водой»	1
30		Эстафета «Кати большой мяч впереди себя»	1
31		Игра «Гуси - лебеди»	1
32		Игра «Горелки»	1
33		Игра «Мотальщицы»	1
34		Игра «Мишени»	1
		Общее количество часов по программе	34

4класс

№	Дата	Тема	Кол-во часов
1		Инструктаж по ТБ. Игра «Мешочек».	1
2		Игра «Бег командами»	1
3		Игра «Городок»	1
4		Игра «Ловкие ребята»	1
5		Игра «Пятнашки в кругу»	1
6		Игра «Мяч среднему»	1
7		Игра «Мяч в центре»	1
8		Игра «Мяч– соседу»	1
9		Игра «Отгадай, кто бросил»	1
10		Игра «Мяч в центре»	1
11		Игра «Зайцы в огороде»	1
12		Игра «Туда - обратно»	1
13		Игра «Белые медведи»	1
14		Игра «Карусели»	1
15		Игра «Ловушка»	1
16		Игра «Снежком по мячу»	1
17		Игра «Кто дальше»	1
18		Игра «Быстрый лыжник»	1
19		Игра «Что изменилось?»	1
20		Игра «Кто дальше бросит?»	1
21		Игра «Точный телеграф»	1
22		Игра «Наблюдатели»	1
23		Игра «Ориентирование без карты»	1
24		Игра «Пустое место»	1
25		Эстафета парами	1
26		Эстафеты с мячом	1
27		Эстафета с лазанием и перелезанием	1
28		Эстафета с прыжками	1
29		Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1
30		Игра «Салки с домом»	1
31		Игра «Салки»	1
32		Игра «Малечина-колечина»	1
33		Игра «Коршун»	1
34		Игра «Салки с домом».	1
		Общее количество часов по программе	34

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Физическая культура 1 класс. А.П. Матвеев, 2024 г.

Физическая культура 2 класс. А.П. Матвеев, 2024 г.

Физическая культура 3 класс. А.П. Матвеев, 2024 г.

Физическая культура 4 класс. А.П. Матвеев, 2024 г.

Обязательные учебные материалы для ученика

Физическая культура 1- 4 класс. А.П. Матвеев, 2024 г.

Методические материалы для учителя

Физическая культура 1- 4 класс. А.П. Матвеев, 2024 г.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебное оборудование

Кольцо баскетбольное

Мяч баскетбольный (размер 3-5)

Мяч волейбольный

Мяч малый для метания

Теннисные мячи для метания

Мяч для настольного тенниса

Ракетка для настольного тенниса

Сетка

Мат гимнастический

Манишки

Конус

Скакалка гимнастическая

Обруч

Стенка гимнастическая