**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса «Чемпион» (далее — Программа) на уровне начального общего образования подготовлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), учитывает целевые ориентиры Программы воспитания МБОУ СОШ №14 имени Героя России и Героя Абхазии В. Вольфа.

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

**Цель программы:**

удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами**данного курса являются:

        укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств;

        развивать двигательные реакции, точность движения, ловкости;

        развивать сообразительность, творческое воображение;

        развивать коммуникативные умения;

        воспитывать  внимание, культуру поведения;

        обучать  умению работать индивидуально и в группе,

        развить природные задатки  и способности детей;

        развивать доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.

        развивать коммуникативные  компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

**Взаимосвязь с программой воспитания**

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

Программа «Чемпион» формирует обще учебные умения и навыки у учащихся. Т.к. 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.

Описание места учебного курса в учебном плане.

**Программа рассчитана** на 33 часа в год, с проведением занятий 1 раз в неделю.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты**:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

**Предметные результаты**:

1) представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

2) оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их  
устранения;

3) организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

4) бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

5) организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью  
взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и  
соревнований;

6) в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

7) находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

8) выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

***В результате изучения данного курса:***

***Обучающиеся должны знать и уметь:***

* 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.
* Знать свой режим, значение режима дня для здоровья;  
  средства сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня, физкультура;
* правила безопасного поведения; правила культурного общения со взрослыми и сверстниками;
* как вести себя в минуту опасности, механизмы и способы поддержания здоровья;
* стремиться к физическому совершенству, представление о необходимости заботы о здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
* уметь использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов.
* относиться к здоровью как важной личной и общественной ценности.
* учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений.
* общаться со взрослыми, сверстниками, малышами.
* владеть своими чувствами;
* преодолевать трудности;
* отвечать за свои поступки;
* жить в гармонии с окружающим миром.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**1-4 класс**

**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, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**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.

**Подвижные игры с мячом.** Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

**Подвижные игры без мячей.**

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д

**Эстафеты.**

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

**Игровые упражнения. «**По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).

**Занимательные игры.**

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили…», «Весёлая скакалка» и т.д.

**Форма организации внеурочной деятельности**: кружок.

**Виды деятельности**: беседа, игра, соревнования, состязания, турниры.

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практические**  **занятия** | **ЭОР** |
| 1 | Беседа по ТБ. Знакомство с правилами подвижных игр | 1 | В процессе занятий | 1 | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-v-nachalnoj-shkole-4415442.html |
| 2 | Подвижные игры «Часы пробили…», «Разведчики» | 1 | 1 | https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html |
| 3 | Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение» | 1 | 1 | https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html |
| 4 | Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», | 1 | 1 | https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html |
| 5 | Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка» | 1 | 1 | https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html |
| 6 | Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка» | 1 | 1 | 201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html |
| 7 | Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней», | 1 | 1 | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-vesyolaya-skakalka-4683419.html |
| 8 | Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби» | 1 | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/11/10/podvizhnye-igry |
| 9 | Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики» | 1 | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/11/10/podvizhnye-igry |
| 10 | Кто быстрее? | 1 | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/11/10/podvizhnye-igry |
| 11 | Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» | 1 | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/11/10/podvizhnye-igry |
| 13 | Подвижная игра «Лиса и цыплята» | 1 | 1 | https://www.maam.ru/detskijsad/podvizhnaja-igra-lisa-i-cypljata.html |
| 14 | «Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй». | 1 | 1 | https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezientatsiia-eti-podvizhnyie-ighry-dlia-uchashchikhsia-nachal-nykh-klassov |
| 15 | «Охотники и дичь», «Сумей догнать» | 1 | 1 | https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezientatsiia-eti-podvizhnyie-ighry-dlia-uchashchikhsia-nachal-nykh-klassov |
| 16 | Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем» | 1 | 1 | https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezientatsiia-eti-podvizhnyie-ighry-dlia-uchashchikhsia-nachal-nykh-klassov |
| 17 | Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», | 1 | 1 | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13010865243983158121&from=tabbar&parent-reqid=1665585227717650-10991656416050305760-vla1-1931-vla-l7-balancer-8080-BAL-7001&text=презентация+Подвижная+игра+«Удочка+с+приседанием»%2C+«Падающая+палка»%2C+для+начальной+школы |
| 18 | Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель» | 1 | 1 | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5497577251009688918&suggest\_reqid=891213197164864989760590961902788&text=«Вращающаяся+скакалка»%2C+«Подвижная+цель» |
| 19 | Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик». | 1 | 1 | https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoj-kultury-1-4-klass-4281900.html |
| 20 | Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик». | 1 | 1 | https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoj-kultury-1-4-klass-4281900.html |
| 21 | Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться». | 1 | 1 | https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoj-kultury-1-4-klass-4281900.html |
| 22 | Штурм высоты. | 1 | 1 | https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoj-kultury-1-4-klass-4281900.html |
| 23 | Подвижная игра «Салки» | 1 | 1 | https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoj-kultury-1-4-klass-4281900.html |
| 24 | Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся. | 1 | 1 | https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoj-kultury-1-4-klass-4281900.html |
| 25 | Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся. | 1 | 1 | https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoj-kultury-1-4-klass-4281900.html |
| 26 | Круговая эстафета. | 1 | 1 | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-estafety-na-urokah-fizicheskoj-kultury-v-nachalnoj-shkole-4401483.html |
| 27 | «Погоня», «Снайперы» | 1 | 1 | https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoj-kultury-1-4-klass-4281900.html |
| 28 | Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», | 1 | 1 | https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoj-kultury-1-4-klass-4281900.html |
| 29 | Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй» | 1 | 1 | https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoj-kultury-1-4-klass-4281900.html |
| 30 | Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц»,. | 1 | 1 | https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezientatsiia-eti-podvizhnyie-ighry-dlia-uchashchikhsia-nachal-nykh-klassov |
| 31 | Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг». | 1 | 1 | https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezientatsiia-eti-podvizhnyie-ighry-dlia-uchashchikhsia-nachal-nykh-klassov |
| 32 | Прыжок за прыжком. | 1 | 1 | https://uchitelya.com/fizkultura/190101-pryzhki-1-4-klass.html |
| 33 | Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка». | 1 | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/10/26/prezentatsiya-podvizhnye-igry-dlya-nachalnoy> |
| 34 | Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот» | 1 | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/10/26/prezentatsiya-podvizhnye-igry-dlya-nachalnoy |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практические**  **занятия** | **ЭОР** |
| 1 | Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр. | 1 | В процессе занятий | 1 | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-v-nachalnoj-shkole-4415442.html |
| 2 | Подвижная игра «Часы пробили…». | 1 | 1 | https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html |
| 3 | Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение». | 1 | 1 | https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html |
| 4 | Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки». | 1 | 1 | https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html |
| 5 | Подвижная игра «Быстрая тройка». | 1 | 1 | https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html |
| 6 | Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка». | 1 | 1 | 201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html |
| 7 | Подвижная игра «Очистить свой сад от камней». | 1 | 1 | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-vesyolaya-skakalka-4683419.html |
| 8 | Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби». | 1 | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/11/10/podvizhnye-igry |
| 9 | Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет» | 1 | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/11/10/podvizhnye-igry |
| 10 | Подвижная игра «Кто быстрее?». | 1 | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/11/10/podvizhnye-igry |
| 11 | Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга». | 1 | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/11/10/podvizhnye-igry |
| 13 | Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом». | 1 | 1 | https://www.maam.ru/detskijsad/podvizhnaja-igra-lisa-i-cypljata.html |
| 14 | «Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй». | 1 | 1 | https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezientatsiia-eti-podvizhnyie-ighry-dlia-uchashchikhsia-nachal-nykh-klassov |
| 15 | Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби». | 1 | 1 | https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezientatsiia-eti-podvizhnyie-ighry-dlia-uchashchikhsia-nachal-nykh-klassov |
| 16 | Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем». | 1 | 1 | https://infourok.ru/prezentaciya-gimnasticheskie-snaryady-i-inventar-4643451.html |
| 17 | Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», | 1 | 1 | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13010865243983158121&from=tabbar&parent-reqid=1665585227717650-10991656416050305760-vla1-1931-vla-l7-balancer-8080-BAL-7001&text=презентация+Подвижная+игра+«Удочка+с+приседанием»%2C+«Падающая+палка»%2C+для+начальной+школы |
| 18 | Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». | 1 | 1 | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5497577251009688918&suggest\_reqid=891213197164864989760590961902788&text=«Вращающаяся+скакалка»%2C+«Подвижная+цель» |
| 19 | «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами. | 1 | 1 | https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoj-kultury-1-4-klass-4281900.html |
| 20 | Игровые и соревновательные упражнения с мячами. | 1 | 1 | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-dlya-1-4-klassov-igry-s-myachom-4259819.html |
| 21 | Игровые и соревновательные упражнения с мячами. | 1 | 1 | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-dlya-1-4-klassov-igry-s-myachom-4259819.html |
| 22 | Подвижная игра «Регби». | 1 | 1 | https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoj-kultury-1-4-klass-4281900.html |
| 23 | Подвижная игра «Братишки спаси». | 1 | 1 | https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoj-kultury-1-4-klass-4281900.html |
| 24 | Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся. | 1 | 1 | https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoj-kultury-1-4-klass-4281900.html |
| 25 | Подвижная игра «Простой пионербол». | 1 | 1 | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5294437656930670559&from=tabbar&parent-reqid=1665585839825700-5414489945828951834-sas3-0718-025-sas-l7-balancer-8080-BAL-6830&text=презентация+«Простой+пионербол»..+для+начальной+школы |
| 26 | Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами. | 1 | 1 | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-estafety-na-urokah-fizicheskoj-kultury-v-nachalnoj-shkole-4401483.html |
| 27 | Подвижные игры «Погоня», «Снайперы». | 1 | 1 | https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoj-kultury-1-4-klass-4281900.html |
| 28 | Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч». | 1 | 1 | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5294437656930670559&from=tabbar&parent-reqid=1665585839825700-5414489945828951834-sas3-0718-025-sas-l7-balancer-8080-BAL-6830&text=презентация+«Простой+пионербол»..+для+начальной+школы |
| 29 | Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты. | 1 | 1 | https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoj-kultury-1-4-klass-4281900.html |
| 30 | Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц» | 1 | 1 | https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezientatsiia-eti-podvizhnyie-ighry-dlia-uchashchikhsia-nachal-nykh-klassov |
| 31 | Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг». | 1 | 1 | https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezientatsiia-eti-podvizhnyie-ighry-dlia-uchashchikhsia-nachal-nykh-klassov |
| 32 | Подвижная игра «Прыжок за прыжком». | 1 | 1 | https://uchitelya.com/fizkultura/190101-pryzhki-1-4-klass.html |
| 33 | Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка». | 1 | 1 | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/10/26/prezentatsiya-podvizhnye-igry-dlya-nachalnoy> |
| 34 | «Точный поворот», «Третий лишний». | 1 | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/10/26/prezentatsiya-podvizhnye-igry-dlya-nachalnoy |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Теория** | **Практические**  **занятия** | **ЭОР** |
| 1 | Беседа по ТБ знакомство с правилами подвижных игр. | 1 | В процессе занятий | 1 | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-v-nachalnoj-shkole-4415442.html |
| 2 | Подвижные игры «Часы пробили…», «Разведчики» | 1 | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/10/26/prezentatsiya-podvizhnye-igry-dlya-nachalnoy |
| 3 | Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», | 1 | 1 | https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-podvizhnye-igry-v-nachalnoi-shkole.html |
| 4 | Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний» | 1 | 1 | https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-podvizhnye-igry-v-nachalnoi-shkole.html |
| 5 | Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом». | 1 | 1 | https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-podvizhnye-igry-v-nachalnoi-shkole.html |
| 6 | Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов» «Домашние хлопоты», | 1 | 1 | https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-podvizhnye-igry-v-nachalnoi-shkole.htm https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-podvizhnye-igry-v-nachalnoi-shkole.html l |
| 7 | Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака» | 1 | 1 | https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-podvizhnye-igry-v-nachalnoi-shkole.html |
| 8 | Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка» | 1 | 1 | https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-podvizhnye-igry-v-nachalnoi-shkole.html |
| 9 | Игры на развитие ловкости: «Горелка», «Рыбаки и рыбки». | 1 | 1 | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1423753024937160823&from=tabbar&parent-reqid=1665586066274917-10124557356592606978-sas2-0195-sas-l7-balancer-8080-BAL-3404&text=презентация+Игры+на+развитие+ловкости%3A+«Горелка»%2C+«Рыбаки+и+рыбки».+для+начальной+школы |
| 10 | Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж» | 1 | 1 | https://prelestnoesdk.ru/drugoe/podvizhnye-igry-na-svezhem-vozduhe-dlya-mladshih-klassov.html |
| 11 | Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» | 1 | 1 | https://prelestnoesdk.ru/drugoe/podvizhnye-igry-na-svezhem-vozduhe-dlya-mladshih-klassov.html |
| 13 | Подвижная игра «Лиса и цыплята» | 1 | 1 | https://prelestnoesdk.ru/drugoe/podvizhnye-igry-na-svezhem-vozduhe-dlya-mladshih-klassov.html |
| 14 | Игра «Бомбардировка»**,** «Перестрелка» | 1 | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/10/26/prezentatsiya-podvizhnye-igry-dlya-nachalnoy |
| 15 | Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать» | 1 | 1 | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1423753024937160823&from=tabbar&parent-reqid=1665586066274917-10124557356592606978-sas2-0195-sas-l7-balancer-8080-BAL-3404&text=презентация+Игры+на+развитие+ловкости%3A+«Горелка»%2C+«Рыбаки+и+рыбки».+для+начальной+школы |
| 16 | Игры «Братишка спаси»**,** «Перестрелка» | 1 | 1 | https://infourok.ru/prezentaciya\_pravila\_igry\_v\_pionerbol-467624.htm |
| 17 | Игра «Пионербол» | 1 | 1 |
| 18 | Игра «Пионербол» | 1 | 1 |
| 19 | Игра «Пионербол» | 1 | 1 |
| 20 | Игра «Пионербол» | 1 | 1 |
| 21 | Игра «Пионербол» | 1 | 1 |
| 22 | Игра «Пионербол» | 1 | 1 |
| 23 | Игра «Пионербол» | 1 | 1 |
| 24 | Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» | 1 | 1 | https://ppt-online.org/739474 |
| 25 | Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. | 1 | 1 | https://ppt-online.org/739474 |
| 26 | Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями | 1 | 1 | https://uchitelya.com/fizkultura/20948-prezentaciya-oru-s-gimnasticheskimi-palkami-krugovaya-trenirovka-4-klass.html |
| 27 | Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. | 1 | 1 | https://uchitelya.com/fizkultura/20948-prezentaciya-oru-s-gimnasticheskimi-palkami-krugovaya-trenirovka-4-klass.html |
| 28 | Игра «Пионербол» | 1 | 1 | https://infourok.ru/prezentaciya\_pravila\_igry\_v\_pionerbol-467624.htm |
| 29 | Игра «Пионербол» | 1 | 1 |
| 30 | «Бомбардировка»**,** «Перестрелка» | 1 | 1 |
| 31 | Игра «Пионербол» | 1 | 1 |
| 32 | Игра «Пионербол» | 1 | 1 |
| 33 | Игра «Бомбардировка»**,** «Перестрелка» | 1 | 1 |
| 34 | «Пионербол» | 1 | 1 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практические**  **занятия** | **ЭОР** |
| 1 | Инструкция по технике безопасности. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» | 1 | В процессе занятий | 1 | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-v-nachalnoj-shkole-4415442.html |
| 2 | Комплекс  ОРУ№1(с мячами).  Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. | 1 | 1 | https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-obscherazvivayuschie-uprazhneniya-3404164.html |
| 3 | Комплекс  ОРУ№1(с мячами).  Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. | 1 | 1 | https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-obscherazvivayuschie-uprazhneniya-3404164.html |
| 4 | Комплекс  ОРУ№1(с мячами).   Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. | 1 | 1 | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-na-skakalke-1278105.html  https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-na-skakalke-1278105.html |
| 5 | Комплекс  ОРУ№1(с мячами).  Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте | 1 | 1 |
| 6 | Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. | 1 | 1 | https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-kompleks-uprazhnenii-dlia-ra.html |
| 7 | Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Пионербол | 1 | 1 | <https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/204341-prezentaciya-pravila-igry-v-pionerbol-1-4-klass.html>  <https://pptcloud.ru/fizkultura/pionerbol>  https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1038389996262729992&from=tabbar&parent-reqid=1665586528760105-9016692718845636435-vla1-3869-vla-l7-balancer-8080-BAL-1198&text=презентация+на+тему+правила+игры+в+пионербол |
| 8 | Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол | 1 | 1 |
| 9 | Комплекс ОРУ №3. Подачи. Игра «Три касания». Пионербол | 1 | 1 |
| 10 | Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол | 1 | 1 |
| 11 | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. | 1 | 1 |
| 13 | Комплекс ОРУ №4 Виды подач. Пионербол. | 1 | 1 |
| 14 | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. | 1 | 1 |
| 15 | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. | 1 | 1 |
| 16 | Комплекс ОРУ№5  Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности | 1 | 1 |
| 17 | Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5  Формирование команд. Пионербол. | 1 | 1 |
| 18 | Урок-соревнования. Турнир по пионерболу | 1 | 1 |
| 19 | Комплекс  ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх» | 1 | 1 |
| 20 | Комплекс  ОРУ№5. Техника атаки.  Урок-игра. Пионербол | 1 | 1 |
| 21 | Комплекс ОРУ №6. Игра «Собачки» | 1 | 1 | https://uchitelya.com/fizkultura/198623-prezentaciya-obscherazvivayuschie-uprazhneniya-oru.html |
| 22 | Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки» | 1 | 1 | https://infourok.ru/pionerbol-programma-klass-853125. |
| 23 | Инструкция по технике безопасности  Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» | 1 | 1 | https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-podvizhnye-igry-v-nachalnoi-shkole.htm https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-podvizhnye-igry-v-nachalnoi-shkole.html l |
| 24 | Комплекс  ОРУ№1(с мячами).  Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. | 1 | 1 |
| 25 | Комплекс  ОРУ№1(с мячами).  Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. | 1 | 1 | https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-podvizhnye-igry-v-nachalnoi-shkole.htm https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-podvizhnye-igry-v-nachalnoi-shkole.html l |
| 26 | Комплекс  ОРУ№1(с мячами).   Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. | 1 | 1 |
| 27 | Комплекс  ОРУ№1(с мячами).  Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте | 1 | 1 |
| 28 | Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. | 1 | 1 |
| 29 | Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Пионербол | 1 | 1 |
| 30 | Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол | 1 | 1 | <https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/204341-prezentaciya-pravila-igry-v-pionerbol-1-4-klass.html>  <https://pptcloud.ru/fizkultura/pionerbol> |
| 31 | Комплекс ОРУ №3. Подачи. Игра «Три касания». Пионербол | 1 | 1 |
| 32 | Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол | 1 | 1 |
| 33 | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. | 1 | 1 |
| 34 | Комплекс ОРУ №4Виды подач. Пионербол. | 1 | 1 |

**Материально- методическое обеспечение программы.**

**Для реализации программы необходимо**

|  |  |
| --- | --- |
| **Материально – техническое обеспечение программы** | **Методическое обеспечение программы** |
| Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты. | Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, народные приметы, ребусы. |

**Список литературы:**

1.«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2010

1. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
5. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
6. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
7. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013 г.
8. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2011.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://urok.1sept.ru/sport

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/

База разработок для учителей начальных классов [http://pedsovet.su](http://pedsovet.su/)

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др. [http://www.uroki.net](http://www.uroki.net/)