

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрация муниципального района Мечетлинский район РБ
ФМОБУ лицей № 1 с. Большеустыкинское СОШ с.Большая Ока

РАССМОТРЕНО Зам.руководителя по ВР <u>Рахимова И.Р.</u> Рахимова И.Р. Протокол №1 от "22" августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель руководителя по УВР <u>Гибадуллина Л.Р.</u> Гибадуллина Л.Р. Протокол №1 от "22" августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Зав. филиалом <u>Ахметханов Р.Р.</u> Ахметханов Р.Р. Приказ № 92 от "22" августа 2023 г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

уровень образования (начальная)
курса внеурочной деятельности
факультатив «Лаборатория здоровья «Движение есть жизнь»
для обучающихся 1-3 классов
срок реализации 3 года

Составитель:
руководитель кружка Ахметханова Р.Р.

с.Большая Ока 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Лаборатория здоровья «Движение есть жизнь»» разработана на основе:

- 1) Федерального государственного стандарта начального общего образования;
- 2) Примерной рабочей программой по воспитанию для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по учебному образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22);
- 2) Основной общеобразовательной программы начального общего образования филиала МОБУ лицей №1 с. Большеустыкинское СОШ с. Большая Ока;
- 3) Учебного плана филиала МОБУ лицей №1 с. Большеустыкинское СОШ с. Большая Ока на 2023-2024 учебный год;
- 4) Рабочей программы воспитания филиала МОБУ лицей №1 с. Большеустыкинское СОШ с. Большая Ока.

Программа интегрированного курса «Жизнь - движение » рассчитана на учащихся 1 - 3 классов начальной школы и достижение первого уровня результатов.

Данная программа тесно связана с программами по физической культуре Егорова Б.Б., Пересадина Ю.Е., Ляха В.И.

Связь динамических пауз, осуществляемых во внеурочное время, с содержанием обучения по другим предметам обогащает занятия и повышает заинтересованность учащихся.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

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

Программа «Если хочешь быть здоров» формирует общеучебные 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.

Игра как средство воспитания здорового образа жизни.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей.

Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Цель программы: сформировать у младших школьников 1-3 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

- **оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Место внеурочно деятельности в плане школы

Занятия подвижными играми входят во внеурочную спортивно-оздоровительную деятельность для решения задач воспитания и социализации детей.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 101ч. Соответственно: 1 класс – 33 часа. 2 класс – 34 часа. 3 класс -34часа.

Общая характеристика подвижных игр

Сюжетные игры. Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Некоторые особенности поведения животных (хитрость лисы, повадки хищников - волка, щуки, быстрота движений зайцев, птиц, заботливость наседки и т. п.), наиболее характерные моменты выполнения трудовых действий людьми разных профессий, особенности движения различных транспортных средств служат основой для развертывания сюжета и установления правил игры.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями.

В сюжетных играх обычно основная масса детей изображает, например, птичек, зайчиков, а один ребенок или воспитатель становится исполнителем ответственной роли - волка, лисы, кота. Действия детей тесно взаимосвязаны. Так, активность ребенка, исполняющего роль волка, побуждает и остальных участников игры - зайцев - двигаться быстрее, энергичнее. Это и составляет игровые действия детей. Однако каждый ребенок, играя, проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей.

Бессюжетные игры. Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т. п. Однако следует учесть, что бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания.

Игровые упражнения. Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный).

Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий ("Попади в воротца" и др.)

Многие упражнения имеют сюжетный характер, т. е. в них вносится элемент игры (например, "По мостику", "Через ручеек"). Это делает их более интересными для детей, позволяет привлечь внимание малышей к предлагаемым им двигательным заданиям и способствует более старательному и точному их выполнению.

Во время таких упражнений у учителя есть возможность проследить за каждым ребенком и, если у кого-то упражнение не получилось, предложить проделать его повторно. Следовательно, в игровых упражнениях в отличие от подвижных игр более определенно выступают задачи прямого обучения. В этом их особая ценность при развитии движений у детей.

Игровые упражнения можно использовать на занятиях по физической культуре и, особенно, при проведении индивидуальной работы по развитию движений вне занятий, как с отдельными детьми, так и с небольшими группами.

Игры с мячом. Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения упражнениям с мячом является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; - доступны детям младшего школьного возраста;

- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

На начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Очень важно научить детей правильно держать мяч. Исходное положение — держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сбоку мяча, пальцы широко расставлены.

1. *Ловля мяча.* Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образуя из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча и, как только мяч коснется кончиков пальцев, должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

2. *Передача мяча.* Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, а в дальнейшем в движении. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу — вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча осваивается детьми постепенно.

3. *Ведение мяча.* На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко осваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением.

Решающим условием обучения детей действиям с мячом является рациональность избираемой методики, которая строится на основе учета возрастных особенностей детей и их физической подготовленности. При этом в полной мере необходимо учитывать интересы и возможности детей.

Процесс обучения упражнениям с мячом можно условно разделить на следующие этапы:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование движений.

На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращения с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы подвижных и спортивных игр.

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

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,

- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;

- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;

- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 КЛАССА

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 КЛАССА

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. 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.

3. Подвижные игры с мячом. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

4. 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» (Перекачивание мячей с одной стороны площадки на другую).

5. 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 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», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 КЛАССА

Программа составлена на 68 часов, из них 34 часа – это еженедельные занятия (1 час в неделю) и еще 34 часа как дополнительные мероприятия по спортивной и физкультурной направленности в выходные и каникулярные дни.

1. Основы знаний о подвижных играх (1 час + включаются во все занятия). Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

2. 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.

3. 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.

4. Спортивные и подвижные игры с мячами. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

5. Дистанционные олимпиады по предмету физкультура.

Предусматривает знакомство учеников с теоретическими знаниями по физкультуре, проведение олимпиад, разбор заданий и награждение. Проводится 2 раза в год.

6. Соревнования. Проведение соревнований по различным видам: плавание, пионербол, дартс, перестрелка и вывоз детей на городские массовые старты: «Кросс-нации», «Лыжный марафон», «Лыжня – России».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	количество часов	дата проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1 класс				
1	Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ	2		https://video-preview https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь	1		https://video-preview https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Подвижные игры с мячом	15		https://video-preview https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Занимательные игры.	15		https://video-preview https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33		

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	количество часов	дата проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
2 класс				
1	Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ	2		https://video-preview https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь	1		https://video-preview https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Подвижные игры с мячом	11		https://video-preview https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Игровые упражнения.	10		https://video-preview https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Занимательные игры.	10		https://video-preview https://resh.edu.ru/subject/9/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34		
-------------------------------------	----	--	--

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	количество часов	дата проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
3 класс				
1	Основы знаний о подвижных играх	7		https://video-preview.resh.edu.ru/subject/9/
2	Подвижные игры без мячей.	7		https://video-preview.resh.edu.ru/subject/9/
3	Эстафеты	6		https://video-preview.resh.edu.ru/subject/9/
4	Спортивные и подвижные игры с мячами	6		https://video-preview.resh.edu.ru/subject/9/
5	Дистанционные олимпиады по предмету физкультура	2		https://video-preview.resh.edu.ru/subject/9/
6	Соревнования	6		https://video-preview.resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

п/п	Дата	Тема занятия	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Кол-во часов
1	06.09.2023	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	https://video-preview.s3.yandex.net/ugc/6279ca4d12a82a415ef994058b883fc3_vmaf-preview-10s-720.mp4	1
2	13.09.2023	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	https://video-preview.s3.yandex.net/lkmHCQIAAAA.mp4	1
3	20.09.2023	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики»,	https://video-preview.s3.yandex.net/C0i2OQIAAAA.mp4	1

		«Запрещённое движение»		
4	27.09.2023	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	https://video-preview.s3.yandex.net/Bwe-JAIAAAA.mp4	1
5	04.10.2023	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»	https://video-preview.s3.yandex.net/Bwe-JAIAAAA.mp4	1
6	11.10.2023	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»	https://zen-video-preview.s3.dzeninfra.ru/ugc/2204f75977af7c3fc46821893cd5a63b_vmaf-preview-10s-720.mp4	1
7	18.10.2023	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752	1
8	25.10.2023	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки»,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236	1
9	08.11.2023	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»	https://video-preview.s3.yandex.net/ugc/5fdc8ac16eb5ab68d5a2ad7fd9c4eb50_vmaf-preview-10s-720.mp4	1
10	15.11.2023	Кто быстрее?	https://video-preview.s3.yandex.net/ugc/5fdc8ac16eb5ab68d5a2ad7fd9c4eb50_vmaf-preview-10s-720.mp4	1
11	22.11.2023	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	https://video-preview.s3.yandex.net/XaeyJwEAAAAA.mp4	1
12	29.11.2023	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520	1
13	06.12.2023	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
14	13.12.2023	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	https://video-preview.s3.yandex.net/ugc/e05f8515b63afc86070cdee6855d7858_vmaf-preview-10s-720.mp4	1
15	20.12.2023	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	https://resh.edu.ru/subject/9	1
16	27.12.2023	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/	1

17	10.01.2024	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/	1
18	17.01.2024	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520	1
19	24.01.2024	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
20	31.01.2024	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
21	07.02.2024	Штурм высоты.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
22	21.02.2024	Подвижная игра «Салки»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164	1
23	28.02.2024	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
24	06.03.2024	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
25	13.03.2024	Круговая эстафета.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
26	20.03.2024	«Погоня», «Снайперы»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164	1
27	03.04.2024	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164	1
28	10.04.2024	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752	1
29	17.04.2024	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236	1
30	24.04.2024	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место»	https://video-preview.s3.yandex.net/ugc/5fdc8ac16eb5ab68d5a2ad7fd9c4eb50_vmaf-preview-10s-720.mp4	1
31	08.05.2024	Прыжок за прыжком.	https://video-preview.s3.yandex.net/ugc/5fdc8ac16eb5ab68d5a2ad7fd9c4eb50_vmaf-	1

			preview-10s-720.mp4	
32	15.05.2024	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей»	https://video-preview.s3.yandex.net/XaeyJwEAAAAA.mp4	1
33	22.05.2024	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				33

2 класс

№ п\п	Дата	Тема занятия	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Кол-во часов
1	08.09.2023	Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	https://video-preview.s3.yandex.net/ugc/6279ca4d12a82a415ef994058b883fc3_vmaf-preview-10s-720.mp4	1
2	15.09.2023	Подвижная игра «Часы пробили...».	https://video-preview.s3.yandex.net/ugc/6279ca4d12a82a415ef994058b883fc3_vmaf-preview-10s-720.mp4	1
3	22.09.2023	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».	https://video-preview.s3.yandex.net/lkmHCQIAAAA.mp4	1
4	29.09.2023	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	https://video-preview.s3.yandex.net/C0i2OQIAAAA.mp4	1
5	06.10.2023	Подвижная игра «Быстрая тройка».	https://video-preview.s3.yandex.net/Bwe-JAIAAAA.mp4	1
6	13.10.2023	Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».	https://video-preview.s3.yandex.net/Bwe-JAIAAAA.mp4	1
7	20.10.2023	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».	https://zen-video-preview.s3.dzeninfra.ru/ugc/2204f75977af7c3fc46821893cd5a63b_vmaf-preview-10s-720.mp4	1
8	27.10.2023	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752	1
9	10.11.2023	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236	1
10	17.11.2023	Подвижная игра	https://video-	1

		«Кто быстрее?».	preview.s3.yandex.net/ugc/5fdc8ac16eb5ab68d5a2ad7fd9c4eb50_vmaf-preview-10s-720.mp4	
11	24.11.2023	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	https://video-preview.s3.yandex.net/ugc/5fdc8ac16eb5ab68d5a2ad7fd9c4eb50_vmaf-preview-10s-720.mp4	1
12	01.12.2023	Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	https://video-preview.s3.yandex.net/XaeyJwEAAAAA.mp4	1
13	08.12.2023	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520	1
14	15.12.2023	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
15	22.12.2023	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	https://video-preview.s3.yandex.net/ugc/e05f8515b63afc86070cdee6855d7858_vmaf-preview-10s-720.mp4	1
16	29.12.2023	Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».		1
17	12.01.2024	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/	1
18	19.01.2024	Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/	1
19	26.01.2024	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520	1
20	02.02.2024	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
21	09.02.2024	Подвижная игра «Регби».	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
22	16.02.2024	Подвижная игра «Братишки спаси».	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
23	23.02.2024	Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164	1
24	01.03.2024	Подвижная игра «Простой	https://resh.edu.ru/subject/9/	1

		пионербол».		
25	15.03.2024	Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
26	22.03.2024	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
27	05.04.2024	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164	1
28	12.04.2024	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164	1
29	19.04.2024	Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752	1
30	26.04.2024	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236	1
31	03.05.2024	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	https://video-preview.s3.yandex.net/ugc/5fdc8ac16eb5ab68d5a2ad7fd9c4eb50_vmaf-preview-10s-720.mp4	1
32	10.05.2024	Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	https://video-preview.s3.yandex.net/ugc/5fdc8ac16eb5ab68d5a2ad7fd9c4eb50_vmaf-preview-10s-720.mp4	1
33	17.05.2024	Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	https://video-preview.s3.yandex.net/XaeyJwEAAAAA.mp4	1
34	24.05.2024	Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				34

3 класс

№ п\п	Дата	Тема занятия	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Кол-во часов
1	04.09.2023	Беседа по т.б., знакомство с правилами	https://video-preview.s3.yandex.net/ugc/6279ca4d12a82a415ef994058b883fc3_vmaf-preview-10s-720.mp4	1

		подвижных игр.		
2	11.09.2023	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
3	18.09.2023	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
4	25.09.2023	Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
5	02.10.2023	Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
6	09.10.2023	Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
7	16.10.2023	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
8	23.10.2023	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
9	13.11.2023	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
10	20.11.2023	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
11	27.11.2023	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
12	04.12.2023	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
13	11.12.2023	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	https://resh.edu.ru/subject/9/	1

14	18.12.2023	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
15	25.12.2023	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	https://video-preview.s3.yandex.net/U1qODAEAAAAA.mp4	1
16	15.01.2024	Игра «Пионербол»	https://video-preview.s3.yandex.net/D6EaVQEAAAAA.mp4	1
17	22.01.2024	Игра «Пионербол»	https://video-preview.s3.yandex.net/Gq_N4QEAAAAA.mp4	1
18	29.01.2024	Игра «Пионербол»	https://video-preview.s3.yandex.net/Gq_N4QEAAAAA.mp4	1
19	05.02.2024	Игра «Пионербол»	https://video-preview.s3.yandex.net/Gq_N4QEAAAAA.mp4	1
20	12.02.2024	Игра «Пионербол»	https://video-preview.s3.yandex.net/Gq_N4QEAAAAA.mp4	1
21	19.02.2024	Игра «Пионербол»	https://video-preview.s3.yandex.net/Gq_N4QEAAAAA.mp4	1
22	26.02.2024	Игра «Пионербол»	https://video-preview.s3.yandex.net/Gq_N4QEAAAAA.mp4	1
23	04.03.2024	Эстафеты с мячами, с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.	https://video-preview.s3.yandex.net/qMBtNgIAAAAAA.mp4	1
24	11.03.2024	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	https://video-preview.s3.yandex.net/674CYQAAAAAA.mp4	1
25	18.03.2024	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	https://video-preview.s3.yandex.net/ApJhngAAAAAA.mp4	1
26	01.04.2024	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	https://video-preview.s3.yandex.net/dE95NAIAAAAAA.mp4	1
27	08.04.2024	Игра «Пионербол»	https://video-preview.s3.yandex.net/Gq_N4QEAAAAA.mp4	1
28	15.04.2024	Игра «Пионербол»	https://video-preview.s3.yandex.net/Gq_N4QEAAAAA.mp4	1
29	22.04.2024	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	https://video-preview.s3.yandex.net/U1qODAEAAAAA.mp4	1
30	29.04.2024	Игра «Пионербол»	https://video-preview.s3.yandex.net/Gq_N4QEAAAAA.mp4	1
31	06.05.2024	Игра «Пионербол»	https://video-preview.s3.yandex.net/Gq_N4QEAAAAA.mp4	1
32	13.05.2024	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	https://video-preview.s3.yandex.net/U1qODAEAAAAA.mp4	1
33	20.05.2024	Игра «Пионербол»	https://video-preview.s3.yandex.net/Gq_N4QEAAAAA.mp4	1
34	20.05.2024	Игра «Пионербол»	https://video-preview.s3.yandex.net/Gq_N4QEAAAAA.mp4	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				34 часа

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва, Просвещение 2023
2. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2021
3. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. <http://www.schoolexpert.ru>
4. А. В. Закирова Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД. <http://festival.1september.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://video-preview>

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