

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Отдел образования Домбаровского района**

**МОБУ "Домбаровская ООШ №3 "**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Кокетова Г.Д.

Приказ № от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_ Базалук И.Н.

Приказ № от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Я берегу здоровье»

для 1-4 классов начального общего  
образования на 2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Программа внеурочной деятельности младших школьников «Я берегу здоровье» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Плана внеурочной деятельности МОБУ ДООШ №3 на 2023-2024 учебный год.

Данная программа сформирована с учетом особенностей первой ступени общего образования как фундамента всего последующего обучения. Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я берегу здоровье» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Начальная школа – особый этап в жизни ребенка, связанный:

- с изменением при поступлении в школу ведущей деятельности ребёнка — с переходом к учебной деятельности (при сохранении значимости игровой), имеющей общественный характер и являющейся социальной по содержанию;
- с освоением новой социальной позиции, расширением сферы взаимодействия ребёнка с окружающим миром, развитием потребностей в общении, познании, социальном признании и самовыражении;
- с принятием и освоением ребёнком новой социальной роли ученика, выражающейся в формировании внутренней позиции школьника, определяющей новый образ школьной жизни и перспективы личностного и познавательного развития;
- с моральным развитием, которое существенным образом связано с характером сотрудничества с взрослыми и сверстниками, общением и межличностными отношениями дружбы, становлением основ гражданской идентичности.

Внеурочная деятельность является взаимодополняющим компонентом базового образования и объединяет все виды деятельности школьников, направленных на формирование нравственных ориентиров, этнокультурной компетенции, социализации личности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я берегу здоровье» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я берегу здоровье» носит образовательно-воспитательный характер.

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

**Задачи:**

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

сложности условиях.

### **Место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительном направлению «Я берегу здоровье» предназначена для обучающихся 1-4 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год во 2-4 классах, 33 часа в 1 классе.

## 1 КЛАСС

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

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

### III. Игры

#### Подвижные игры с элементами легкой атлетики (13ч)

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

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

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

#### Подвижные игры с элементами спортивных игр (7ч)

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

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

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

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

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

#### Народные игры (6ч)

Русские народные игры:

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

Хантыйские народные игры:

«Куропатки и охотники», «Ручейки и озера», «Отбивка оленей», «На новое стойбище», «Волк и олени», «Тройной прыжок», «Перетягивание палки Талтыюх», «Стрелок».

#### Зимние забавы (4ч)

Зимние виды игр: «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комов». Эстафеты.

#### Соревнования (3ч)

Эстафеты

## 2 КЛАСС

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

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

### III. Игры

#### Подвижные игры с элементами легкой атлетики (14ч)

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

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

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

#### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (7ч)**

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

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

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

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

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

#### **Народные игры (6ч)**

Русские народные игры:

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

Хантыйские народные игры:

«Куропатки и охотники», «Ручейки и озера», «Отбивка оленей», «На новое стойбище», «Волк и олени», «Тройной прыжок», «Перетягивание палки Талтыюх», «Стрелок».

#### **Зимние забавы (4ч)**

Зимние виды игр: «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комов». Эстафеты.

#### **Соревнования (3ч)**

Эстафеты

### **3 КЛАСС**

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

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

### **III. Игры**

#### **Подвижные игры с элементами легкой атлетики (11ч)**

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

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

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

#### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (10ч)**

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

2. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение

элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

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

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

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

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

### **Народные игры (6ч)**

Русские народные игры:

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

Хантыйские народные игры:

«Хейро», «Ловля оленей», «Льдинки, ветер и мороз», «Ручейки и озера», «Стрелок», «Перетягивание палок Талтыюх», «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки».

### **Зимние забавы (4ч)**

«Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комов». Эстафеты.

### **Соревнования (3ч)**

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

## **4 КЛАСС**

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

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

### **III. Игры**

#### **Подвижные игры с элементами легкой атлетики (11ч)**

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

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

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

#### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (10ч)**

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

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

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

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

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

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

### **Народные игры (6ч)**

Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос,

потолок», «Море волнуется», «Чехарда», «Кошки-мышки».

Хантыйские народные игры:

«Хейро», «Ловля оленей», «Льдинки, ветер и мороз», «Ручейки и озера», «Стрелок», «Перетягивание палок Талтыюх», «Смелые ребята», «Полярная сова и овражки».

#### **Зимние забавы (4ч)**

«Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комов». Эстафеты.

#### **Соревнования (3ч)**

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### *Личностные результаты.*

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных 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;
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

### *Метапредметные результаты*

#### **Регулятивные УУД:**

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

#### **Познавательные УУД:**

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

#### **Коммуникативные УУД:**

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

деятельности команды на занятии;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

### ***Предметные результаты.***

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

- представлять 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;
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

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

### ***иметь представление:***

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

### ***уметь:***

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

### ***Ожидаемые результаты:***

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр - проявление

самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

**1 класс**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Форма проведения занятий	Виды деятельности
<b>Раздел 1. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. (13ч)</b>			
1	Подвижные игры «Совушка», «Кто скорее соберется».	Практическое	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</li> <li>- Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</li> <li>- Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</li> <li>- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</li> <li>- Соблюдают правила безопасности.</li> <li>- Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</li> <li>- Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</li> <li>- Используют подвижные игры для активного отдыха.</li> <li>- Используют разученные упражнения,</li> </ul>
2	Подвижные игры «Салки», «Лягушка и цапля».	Практическое	
3	Подвижные игры «Гуси- лебеди», «Перемена мест».	Практическое	
4	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Два мороза».	Практическое	
5	Подвижные игры «День ночь», «Мышеловка».	Практическое	
6	Подвижные игры «Карлики и великаны», «Запрещенные движения».	Практическое	
7	Подвижные игры «Пятнашки», «Мы веселые ребята».	Практическое	
8	Подвижные игры «Вызов номеров», «Птица без гнезда».	Практическое	
9	Подвижные игры «Быстро по местам», «Ловишки».	Практическое	
10	Подвижные игры «Бездомный	Практическое	

	заяц», «Светофор».		подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки. - Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. - Применяют игровые навыки в жизненных ситуациях
11	Подвижная игра «Кошки-мышки».	Практическое	
12	Эстафеты.	Практическое	
13	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Практическое	
Раздел 2. Зимние забавы. (4ч)			
14	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Снежки».	Практическое	- Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. -Используют подвижные игры для активного отдыха. -Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
15	Подвижные игры «Не пропусти шайбу», Метко в цель».	Практическое	
16	Подвижные игры «На одной лыжне», «Лыжники».	Практическое	
17	Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты.	Практическое	
Раздел 3. Народные игры. (6ч)			
18	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	Практическое	- Узнают историю возникновения народных игр; - правила проведения игр, эстафет и праздников; - называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности; - подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами; - регулируют эмоции в процессе игровой деятельности.
19	Подвижные игры «Красочки», «Пол, нос, потолок».	Практическое	
20	Подвижные игры «Море волнуется», «Кошки мышки».	Практическое	
21	Подвижные игры «Куропатки и охотники», «Ручейки и озера».	Практическое	
22	Подвижные игры «Отбивка оленей», «На новое стойбище».	Практическое	
23	Подвижные игры «Перетягивание палки Талтыюх», «Стрелок».	Практическое	
Раздел 4. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Соревнования. (10ч)			
24	Подвижные игры «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	Практическое	- Овладевают основными приёмами игры в баскетбол, волейбол, футбол. - Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. - Соблюдают правила безопасности. - Используют подвижные игры для активного отдыха.
25	Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Практическое	
26	Подвижные игры «Школа мяча», «Охотники и утки».	Практическое	
27	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	Практическое	
28	Ведение и остановка мяча.	Практическое	
29	Эстафеты.	Практическое	
30	Соревнование по подвижной игре «Снайпер».	Практическое	
31	Эстафеты с мячами.	Практическое	
32	Встречные эстафеты.	Практическое	
33	Комбинированные эстафеты.	Практическое	
Итого: 33 часа			

## 2 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Форма проведения занятий	Виды деятельности
<b>Раздел 1. Игры с элементами легкой атлетики. (14ч)</b>			
1	Подвижная игра «Кто дальше бросит»	Практическое	- Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.

2	Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет».	Практическое	<ul style="list-style-type: none"><li>- Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</li><li>- Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</li><li>- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</li><li>- Соблюдают правила безопасности.</li><li>- Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</li><li>- Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</li><li>- Используют подвижные игры для активного отдыха.</li><li>- Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки.</li><li>- Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</li><li>- Применяют игровые навыки в жизненных ситуациях</li></ul>
3	Подвижные игры «Лиса и куры», Прыжки по полосам».	Практическое	
4	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Два мороза».	Практическое	
5	Подвижные игры «День ночь», «Мышеловка».	Практическое	
6	Подвижные игры «Карлики и великаны», «Запрещенные движения».	Практическое	
7	Подвижные игры «Пятнашки», «Мы веселые ребята».	Практическое	
8	Подвижные игры «Вызов номеров», «Птица без гнезда».	Практическое	
9	Подвижные игры «Быстро по местам», «Ловишки».	Практическое	
10	Подвижные игры «Бездомный заяц», «Светофор».	Практическое	
11	Подвижная игра «Кошки-мышки».	Практическое	
12	Эстафеты.	Практическое	
13	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Практическое	
14	Подвижная игра «С кочки на кочку», эстафеты с прыжками.	Практическое	
Раздел 2. Зимние забавы.(4ч)			
15	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Снежки».	Практическое	<ul style="list-style-type: none"><li>- Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</li><li>- Используют подвижные игры для активного отдыха.</li><li>- Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</li><li>- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности</li></ul>
16	Подвижные игры «Не пропусти шайбу», Метко в цель».	Практическое	
17	Подвижные игры «На одной лыжне», «Лыжники».	Практическое	
18	Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты.	Практическое	
Раздел 3. Народные игры.(6ч)			
19	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	Практическое	<ul style="list-style-type: none"><li>- Узнают историю возникновения народных игр;</li><li>- правила проведения игр, эстафет и праздников;</li><li>- называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;</li><li>- подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами;</li><li>- регулируют эмоции в процессе игровой деятельности.</li></ul>
20	Подвижные игры «Красочки», «Пол, нос, потолок».	Практическое	
21	Подвижные игры «Море волнуется», «Кошки мышки».	Практическое	
22	Подвижные игры «Куропатки и охотники», «Ручейки и озера».	Практическое	
23	Подвижные игры «Отбивка оленей», «На новое стойбище».	Практическое	
24	Подвижные игры «Перетягивание палки Талтыюх», «Стрелок».	Практическое	
Раздел 4. Игры с элементами спортивных игр. Соревнований.(10ч)			
25	Подвижные игры «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	Практическое	<ul style="list-style-type: none"><li>- Овладевают основными приёмами игры в баскетбол, волейбол, футбол.</li><li>- Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</li><li>- Взаимодействуют со сверстниками в</li></ul>
26	Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Практическое	
27	Подвижные игры «Школа	Практическое	

	мяча», «Охотники и утки».		процессе совместной игровой деятельности.
28	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	Практическое	- Соблюдают правила безопасности.
29	Ведение и остановка мяча.	Практическое	- Используют подвижные игры для активного отдыха.
30	Подвижная игра «У кого меньше мячей».	Практическое	
31	Соревнование по подвижной игре «Снайпер».	Практическое	
32	Эстафеты с мячами.	Практическое	
33	Встречные эстафеты.	Практическое	
34	Комбинированные эстафеты.	Практическое	
<b>Итого: 34 часа</b>			

### 3 класс

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

	ребята», «Полярная сова и евражки».		деятельности.
<b>Раздел 3. Зимние забавы.(4ч)</b>			
18	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу».	Практическое	- Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. -Используют подвижные игры для активного отдыха.
19	Подвижные игры «Построй снеговика», «На одной лыжне».	Практическое	-Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
20	Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист».	Практическое	- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
21	Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты.	Практическое	
<b>Раздел 4. Игры с элементами спортивных игр. Соревнования (13ч)</b>			
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	Практическое	- Овладевают основными приёмами игры в баскетбол, волейбол, футбол. - Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
23	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Практическое	- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
24	Броски в цель.	Практическое	- Соблюдают правила безопасности.
25	Подбрасывание и подача мяча.	Практическое	- Используют подвижные игры для активного отдыха.
26	Прием и передача мяча в волейболе.	Практическое	
27	Удары и остановка мяча ногой.	Практическое	
28	Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.	Практическое	
29	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».	Практическое	
30	Подвижные игры « Овладей мячом» «Подвижная цель».	Практическое	
31	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	Практическое	
32	Соревнование по дартсу.	Практическое	
33	Соревнование по подвижной игре «Пионербол».	Практическое	
34	Соревнование по подвижной игре «Перестрелка», эстафеты мячом.	Практическое	
<b>Итого: 34 часа</b>			

#### 4 класс

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

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

33	Соревнование по подвижной игре «Пионербол».	Практическое	
34	Соревнование по подвижной игре «Перестрелка», эстафеты мячом.	Практическое	
			<b>Итого: 34 часа</b>

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения	
1	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	1	7.09.23	
2	Подвижные игры «Космонавты», «Невод».	1	14.09.23	
3	Подвижные игры «Третий лишний», «Перемена мест».	1	21.09.23	
4	Подвижная игра «Вызов номеров».	1	28.09.23	
5	Подвижные игры «Салки с ленточками», «Заяц без места».	1	5.10.23	
6	Подвижная игра «Кто обгонит», эстафеты.	1	12.10.23	
7	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	19.10.23	
8	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку».	1	26.10.23	
9	Эстафеты с прыжками.	1	9.11.23	
10	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	16.11.23	
11	Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет».	1	23.11.23	
12	Подвижные игры «Колечко», «Ручеек».	1	30.11.23	
13	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	1	7.12.23	
14	Подвижные игры «Чехарда» «Кошки- мышки».	1	14.12.23	
15	Подвижные игры «Хейро», «Ловля оленей».	1	21.12.23	
16	Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз».	1	28.12.23	
17	Подвижные игры «Смелые ребята», «Полярная сова»	1	11.01.24	
18	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу».	1	18.01.24	
19	Подвижные игры «Построй снеговика», «На одной лыжне».	1	25.01.24	
20	Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист».	1	1.02.24	
21	Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты.	1	8.02.24	
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1	15.02.24	
23	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	22.02.24	
24	Броски в цель.	1	29.02.24	
25	Подбрасывание и подача мяча.	1	7.03.24	
26	Прием и передача мяча в волейболе.	1	14.03.24	

27	Удары и остановка мяча ногой в футболе.	1	21.03.24	
28	Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.	1	4.04.24	
29	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».	1	11.04.24	
30	Подвижные игры « Овладей мячом» «Подвижная цель».	1	18.04.24	
31	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	1	25.04.24	
32	Соревнование по дартсу.	1	2.05.24	
33	Промежуточная аттестация. зачет	1	16.05.24	
34	Соревнование по подвижной игре «Пионербол».	1	23.05.24	

## ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Ноутбук

Медиапроектор

Интерактивная доска

Принтер (МФУ)

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.**

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Козёл гимнастический
Конь гимнастический
Скамейка гимнастическая
Брусья гимнастические
Гантели
Акробатическая дорожка
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Ворота для мини-футбола
Мячи футбольные
Аптечка медицинская
<b>Спортивный зал игровой</b>
<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>
Сектор для прыжков в длину
Игровое поле для футбола (мини-футбола)
Площадка игровая баскетбольная

