

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №20»**

Принята (согласована) на
заседании
методического (педагогического)
совета*
от «__» _____ 20__ г.
протокол № __

Утверждено
Директор МБОУ «СОШ №20»
_____ О.В. Бахарева
Приказ № ____ от ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

1-4 класс

на 2025 -2026 учебный год

Составители:

Семовских Ирина Романовна,
Бутковский Илья Олегович
учителя физкультуры

г. Шадринск

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Актуальность программы	В настоящее время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с младшими школьниками во внеурочное время подвижные игры занимают видное место. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе. Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.
Отличительные особенности программы	Отличительная черта данной программы в том, что подвижные игры используются учителем не только во внеурочной деятельности, но и в заключительной часть каждого урока. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряженной умственной и физической работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц, тем самым способствует улучшению здоровья.
Адресат программы	Учащиеся 1-4 классов, в том числе с ОВЗ и любым уровнем подготовки
Срок реализации (освоения) программы	Срок реализации 5 лет
Объем программы	Программа «Подвижные игры» изучается 34 часа в год

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Форма обучения: групповая Образовательный процесс организуется в очной форме, численный состав группы 15-20 человек, периодичность 1 раза в неделю, продолжительность занятий 40 минут
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	Если учащийся проявляет интерес к занятиям у него хорошо развиты ловкость, реакция, точность и скоординированность движений, то ему предлагается дополнительно посещать городские спортивные секции, где он сможет дополнительно развивать свои спортивные способности.
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	Занятия могут посещать дети с ОВЗ, ЗПР, ТНР. В работе с такими учениками целесообразно использовать не только показ нового движения, но и совместное его выполнение с учеником, при этом выполняемые действия должны сопровождаться словесным объяснением, многократным повторением. Чаще надо использовать подводящие упражнения при обучении двигательным действиям. Рационально чередовать общеразвивающие упражнения с упражнениями на расслабление.
Уровни сложности содержания программы	Программа усложняется с возрастом и спортивной подготовкой учащихся

1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Цель и задачи программы, планируемые результаты	Цель программы - формирование основ здорового образа жизни школьников, устойчивых мотивов к занятиям физической культурой, развитие творческой самостоятельности посредством освоения подвижных игр. Задачи: 1. активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время; 2. развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки; 3. познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга; 4. формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств; 5. формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности; 6. воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность; Личностные результаты • 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 (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
---	--

	• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Метапредметные результаты • 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 на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планировать собственную 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 эталонами образца; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. • 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; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; • применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
--	--

	В результате обучения учащиеся должны знать: 1. о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; 2. о режиме дня и личной гигиене; 3. об истории и культуре подвижных игр; 4. о соблюдении правил игры. Уметь: 1. выполнять комплексы упражнений; 2. самостоятельно проводить разминку; 3. организованно играть в подвижные игры.
--	---

1.3.Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятия			
2.	Легкая атлетика	10	11	11	11
3.	Подвижные и спортивные игры	12	12	12	12
4.	Гимнастика с элементами акробатики	6	6	6	6
5.	Лыжная подготовка	5	5	5	5
6.	Итого:	33	34	34	34

Содержание программы

1 класс (33 часа)

Легкая атлетика Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия.

Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Не урони мешочек», «Альпинисты», «Пройди бесшумно». На материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пустое место», «Салки», «Два медведя», «Пятнашки»,

«Точный расчет», «Метко в цель»,
«Прыгающие воробушки», «Лисы и куры», «Волк во рву», «Удочка».
«Кто дальше бросит».

На материале лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Быстрый лыжник», «Кто дальше прокатиться». На материале спортивных игр: «Мини-футбол», «Точная передача», «Передал-садись», «Брось-поймай», «Охотники и утки», «Пионербол», «Круговая лапта», «Маршевые салки», "Вышибалы"

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке

Лыжная подготовка Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; поворот переступанием на месте; спуски; подъемы; торможение.

2 класс (34 часа)

Легкая атлетика Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия.

Подвижные и спортивные игры На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в

	цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лыжные гонки Передвижение на лыжах: скользящим и ступающим шагом; повороты; спуски; подъемы; торможение. 3 класс (34 часа) Легкая атлетика Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег 3х10 метров; высокий старт с последующим ускорением, бег 30 метров, бег 6 минут, бег 100метров. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия , прыжки через качающуюся скакалку. Подвижные и спортивные игры На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Лисы и куры», « Волк во рву». На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту:» К своим флажкам», «Два мороза», «Пустое место», «Два медведя», «Пятнашки». На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».
--	---

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, кувырок вперед и назад, в сторону; из положения лежа на спине «мост».

Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейки, ходьба по бревну с выпадами.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезанием, лазание по канату, лазание по наклонной гимнастической скамейке, вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, поворот переступанием на месте; спуск в низкой стойке; подъемы: лесенкой, полуюлочкой; торможение плугом.

4 класс (34 часа)

Легкая атлетика Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег 3х10 метров; высокий старт с последующим ускорением, бег с преодолением простых препятствий, бег 30 метров, 60 метров, бег 6 минут, бег 100метров, круговая эстафета.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с разбега, высоту с разбега; спрыгивание и запрыгивание; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, прыжки через качающуюся скакалку, многоскоки.

Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Лисы и куры», «Волк во рву».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: "К своим флажкам», «Два мороза», «Пустое место», «Два медведя», «Пятнашки».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на

	месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол». Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, кувырок вперед и назад, в сторону; из положения лежа на спине «мост». Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейки, ходьба по бревну с выпадами. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, лазание по канату, лазание по наклонной гимнастической скамейке, вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, поворот переступанием на месте; спуск в низкой стойке; подъемы: лесенкой, полувелочкой; торможение плугом.
--	--

Тематическое планирование

№ п/ п	Название раздела программы	Дата провед ения заняти я	Кол- во часов	1 класс Тема занятия	Форма занятия
1.	Легкая атлетика и подвижные игры.			Инструктаж оп ТБ. Беговые упражнения. Подвижная игра "Салки", "Ловишка"	
2.				Путешествие по странам «Олимпийский победитель». Подвижная игра "День ночь", "Удочка".	
3.				Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Прерванные пятнашки», "Волк во рву".	
4.				Разминка в движении. Подвижная игра «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры»	
5.				Игры эстафеты с предметами.	
6.				«Путешествие в страну силачей». Подвижная игра «Мышеловка»	
7.				Урок игра « Мой веселый звонкий мяч».	
8.				Упражнения с большим и малым мячами.	
9.				Спортивный праздник "Веселые старты".	
10.	Гимнастика и подвижные игры.			Инструктаж оп ТБ. Урок путешествие «Осанка ровная спина».	
11.				Урок игра «Школа гибкости». Подвижная игра «У медведя во бору».	
12.				Урок игра «Быстрая скакалка». Подвижная игра "День ночь", "Удочка".	
13.				Упражнения на координацию. Подвижная игра "Космонавты".	
14.				Игры эстафеты с элементами лазанья, перелезания.	
15.				Игры эстафеты по желанию детей.	

1 6.				Спортивный праздник "Зов джунглей".		
1 7.	Лыжная подготовка и подвижные игры.			Инструктаж оп ТБ. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.		
1 8.				Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Подвижная игра "Два мороза".		
1 9.				Прогулка на лыжах. Подвижная игра «Охотники и олени»		
2 0.				Прогулка на лыжах. Подвижная игра "Меткий стрелок"		
2 1.				Зимняя полоса препятствий.		
2 2.				Разминка в движении. Подвижная игра «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры»		
2 3.				Разминка с мячом. Подвижная игра "Вышибалы"		
2 4.				Игры эстафеты с предметами.		
2 5.				Спортивный праздник "Мой веселый звонкий мяч"		
2 6.	Легкая атлетика и подвижные игры.			Инструктаж оп ТБ. Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Салки-догонялки».		
2 7.				Вращение обруча. Подвижная игра "Космонавты".		
2 8.				Беговые упражнения. Подвижная игра "Салки", "Колдунчики"		
2 9.				Прыжковые упражнения. Подвижная игра "Вышибалы"		
3 0.				Полоса препятствий. Подвижная игра "Прыгающие воробушки"		
3 1.				Бег на короткие дистанции. Подвижная игра "День ночь"		
3 2.				Игры эстафеты по желанию детей.		
3 3.				Веселое путешествие в страну подвижных игр.		
№ п/п	Название раздела программы	Дата провед ения заняти я	Кол- во часов	2 класс Тема занятия	Форма занятия	
1.	Легкая атлетика и подвижные игры.			Инструктаж оп ТБ. Беговые упражнения. Подвижная игра "Вышибалы"		
2.				Челночный бег 3х10 метров, Подвижная игра "Ловишка"		
3.				Прыжковые упражнения. Подвижная игры со скакалкой.		
4.				Разминка в парах. Игры эстафеты с предметами.		
5.				Круговая тренировка.		
6.				Упражнения на развитие силы. Подвижная игра		

				"Вышибалы"	
7.				Упражнения на развитие быстроты. Полоса препятствий	
8.				Упражнения с мячами. Подвижные игры.	
9.				Соревнования по ОФП.	
10.	Гимнастик а и подвижные игры.			Инструктаж оп ТБ. Прыжки на скакалке. Подвижная игра Удочка".	
11.				Упражнения на координацию. Подвижная игра "Космонавты".	
12.				Упражнения на развитие гибкости. Подвижная игра «Лисы и куры», « Волк во рву».	
13.				Круговая тренировка.	
14.				Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, лазание по канату.	
15.				Игры эстафеты по желанию детей.	
16.				Спортивный праздник "Быстрее, выше, сильнее".	
17.	Лыжная подготовка и подвижные игры.			Инструктаж оп ТБ. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	
18.				Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра "Два мороза".	
19.				Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра "Быстрый лыжник".	
20.				Эстафеты в передвижении на лыжах.	
21.				Зимняя полоса препятствий.	
22.				Разминка в движении. Подвижная игра «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры»	
23.				Разминка с мячом. Подвижная игра "Вышибалы"	
24.				Круговая тренировка	
25.				Игры эстафеты с предметами.	
26.				Спортивный праздник «Веселые старты»	
27.	Легкая атлетика и подвижные игры.			Инструктаж оп ТБ. Беговые упражнения. Подвижная игра "Салки", "Колдунчики"	
28.				Прыжковые упражнения. Подвижная игра "Вышибалы"	
29.				Полоса препятствий. Подвижная игра "Салки"	
30.				Бег на короткие дистанции. Подвижная игра "Ловишка с мячом"	
31.				Спортивная игра "Футбол"	
32.				Подвижные и спортивные игры.	
33.				Игры эстафеты по желанию детей.	
34.				Путешествие в страну подвижных и спортивных игр.	

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведе ния занятия	Кол- во часов	3 класс Тема занятия	Форма занятия
1.	Легкая атлетика и подвижные игры.			Инструктаж оп ТБ. Беговые упражнения. Подвижная игра "Пионербол"	
2.				Подвижная игра "Ловишка с мячом"	
3.				Прыжковые упражнения. Подвижные игры со скакалкой.	
4.				Разминка с мячами Игры эстафеты с предметами.	

5.				Круговая тренировка.	
6.				Упражнения на развитие координации. Подвижная игра "Вышибалы"	
7.				Упражнения на развитие ловкости. Подвижная игра «Воробьи вороны».	
8.				Полоса препятствий.	
9.				Соревнования по ОФП.	
10.	Гимнастика и подвижные игры.			Инструктаж оп ТБ. Прыжки на скакалке. Подвижная игра "Кто дальше прыгнет"	
11.				Упражнения на координацию. Подвижная игра "Космонавты".	
12.				Упражнения на развитие гибкости. Подвижная игра "Волшебные елочки"	
13.				Круговая тренировка.	
14.				Преодоление полосы препятствий, лазание по канату.	
15.				Игры эстафеты с предметами.	
16.				Спортивный праздник "Веселые старты"	
17.	Лыжная подготовка и подвижные игры.			Инструктаж оп ТБ. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	
18.				Передвижение на лыжах 1 км. Подвижная игра "Накаты".	
19.				Передвижение на лыжах 1,5 км. Подвижная игра "Быстрый лыжник".	
20.				Эстафеты в передвижении на лыжах.	
21.				Зимняя полоса препятствий.	
22.				Разминка в движении. Подвижная игра "Пятнашки"	
23.				Разминка с мячом. Подвижная игра "Горячая картошка"	
24.				Круговая тренировка	
25.				Подвижная игра "Пионербол"	
26.				Подвижные и спортивные игры.	
27.	Легкая атлетика и подвижные игры.			Инструктаж оп ТБ. Беговые упражнения. Подвижная игра " «Ловишка»"	
28.				Прыжковые упражнения. Подвижная игра "Удочка"	
29.				Круговая тренировка	
30.				Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Горячая картошка»	
31.				Бег на короткие и средние дистанции. Подвижная игра "Вышибалы".	
32.				Спортивная игра "Футбол"	

33.				Подвижные и спортивные игры.	
34.				Подвижные и спортивные игры.	
№ п/п	Название раздела программы	Дата провед ения заняти я	Кол- во часов	4 класс Тема занятия	Форма занятия
1.	Легкая атлетика и подвижные игры.			Инструктаж оп ТБ. Беговые упражнения. Подвижная игра "Пионербол"	
2.				Челночный бег 3х10 метров, Подвижная игра "Маршевые салки"	
3.				Футбольные упражнения. Подвижная игра "Футбол".	
4.				Метание мяча на дальность. Подвижная игра « Вышибалы»	
5.				Упражнения на развитие ловкости. Подвижная игра «Хвостики»	
6.				Полоса препятствий.	
7.				Упражнения в парах. Подвижные игры с предметами.	
8.				Игры эстафеты с мячом.	
9.				Упражнения с мячами. Подвижные игры.	
10.	Гимнастика и подвижные игры.			Инструктаж оп ТБ. Прыжки на скакалке. Подвижная игра " Осада города"	
11.				Круговая тренировка.	
12.				Упражнения на координацию. Подвижная игра "Космонавты".	
13.				Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Пустое место»	
14.				Упражнения на развитие ловкости. Подвижная игра "Ловишка"	
15.				Вращение обруча. Подвижные игры с обручами.	
16.				Спортивный праздник "Юный олимпиец"	
17.	Лыжная подготовка и подвижные игры.			Инструктаж оп ТБ. Передвижение на лыжах ранее изученными ходами.	
18.				Одновременный одношажный ход на лыжах	
19.				Попеременный двухшажный ход на лыжах	
20.				Передвижение на лыжах 1 км. Подвижная игра "Накаты".	
21.				Передвижение на лыжах 1,5 км. Подвижная игра "Быстрый лыжник".	
22.				Броски и ловля мяча в парах, ведение мяча.	
23.				Броски и ловля мяча в парах, ведение мяча.	
24.				Полоса препятствий.	
25.				Круговая тренировка	
26.				Подвижная игра "Пионербол"	
27.	Легкая атлетика и подвижные игры.			Инструктаж оп ТБ. Беговые упражнения. Подвижная игра ""К своим флажкам»	
28.				Прыжковые упражнения. Подвижная игра "Вышибалы"	

29.				Бег на короткие и средние дистанции. Подвижная игра "Перестрелки".	
30.				Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	
31.				Подвижная игра «Пионербол»	
32.				Спортивная игра "Футбол"	
33.				Подвижные и спортивные игры.	
34.				Подвижные и спортивные игры.	

2 Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели
Первая четверть	с 01.09.2022 г. по 28.10.2022 г. 8 учебных недель 2 дня
Каникулы	С 29.10.2022 г. по 06.11.2022 г.
Вторая четверть	с 07.11.2022г. по 28.12.2022 г., 7 учебных недель 3 дня
Каникулы	с 29.12.2022г. по 08.01.2023 г.
Третья четверть	с 09.01.2023г. по 24.03.2023г. 10 учебных недель 1 день
Каникулы	с 25.03.2023г. по 02.04 2023г.
Четвертая четверть	с 03.04 2023г. по 29.05.2023г. 7 учебных недель 4 дня
Промежуточная аттестация	В конце года

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации	Текущий контроль проводится 1 раз в четверть, промежуточная аттестация 1 раз в конце учебного года, в форме зачета.
Материально-техническое обеспечение	Занятия проводятся в теплое время года на спортивной площадке школы, в холодное время в спортивном зале. Материально-техническое обеспечение Мат поролоновый – 6 шт. Перекладина гимнастическая- 1 шт. Стенка гимнастическая -1шт. Сетка волейбольная -1 шт. Скамейка гимнастическая -4шт. Мячи волейбольные – 10 шт. Мячи футбольные – 15шт. Мячи баскетбольные – 15шт. Мячи для метания – 6 шт. Обручи гимнастические – 20шт. Палки гимнастические – 20шт. Скакалки – 20 шт. Канат – 1 шт. Стойки -15 шт. Набивные мячи -6 шт.
Информационное обеспечение	1. Большая олимпийская энциклопедия: http://slovari.yandex.ru/dict/olympic 2. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»: http://zdd.1september.ru/ 3. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»: http://spo.1september.ru/ 4. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на

	воспитание двигательной активности: Методические указания: http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf 5. Уроки здоровья http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf 6. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».- Режим доступа : http://festival.1september.ru/articles/576894 7. Учительский портал. – Режим доступа : http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511 8. Федеральный портал «Российское образование»: Web: http://www.edu.ru. 9. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml 10. Социальная сеть работников образования nsportal.ru
Кадровое обеспечение	Учитель физкультуры

Оценочные материалы

ДЕВОЧКИ

Физические способности	Контрольные упражнения	1 класс			2 класс			3 класс			4 класс		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Скоростные	Бег 30м (сек)	7,8	8,3	9,3	7,3	7,8	8,8	6,8	7,3	8,3	6,3	7,3	7,8
Выносливость	6 мин бег	900	600-800	500	950	650-850	550	1000	700-900	600	1050	750-950	650
Координационные	Челночный бег 3х10м (сек)	11,8	12,8	13,8	11,3	12,3	13,3	10,8	11,8	12,8	10,3	11,3	12,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину	145	120	90	155	125	95	165	135	105	170	140	115
Гибкость	Наклон вперед из положения «стоя» (см)	10	6	3	11	7	4	12	8	5	15	9	6
Силовые	Подтягивание (кол-во раз)	12	4-8	2	14	6-10	2	16	7-11	3	18	8-13	4

МАЛЬЧИКИ

Физические способности	Контрольные упражнения	1 класс			2 класс			3 класс			4 класс		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Скоростные	Бег 30м (сек)	7,5	8,0	9,0	7,0	7,5	8,5	6,5	7,0	8,0	6,0	7,0	7,5
Выносливость	6 мин бег	1100	730-900	700	1150	800-950	750	1200	850-1000	800	1250	900-1050	850
Координационные	Челночный бег 3х10м (сек)	11,5	12,5	13,5	11,0	12,0	13,0	10,5	11,5	12,5	10,0	11,0	12,0

Скоростно- силовые	Прыжок в длину	150	125	95	160	130	10 0	170	140	11 0	17 5	14 5	120	
Гибкость	Наклон вперед из положения «стоя» (см)	8	5	2	10	6	3	12	7	4	14	8	4	
Силовые	Подтягивани е (кол-во раз)	4	2-3	1	4	2-3	1	5	3-4	1	5	3-4	1	

Список литературы для педагога:

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И. Лях, А.А.Зданевич. -М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. Мой друг –физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2006.

3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. - М.: ВАКО 2004.
5. Садыкова С.Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград: Учитель, 2008.
6. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007.
7. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2008.
8. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1-4 классы М.: «ВАКО», 2007.
9. Журнал «Физическая культура» № 3 2005 г. «Спортивные игры в начальной школе».
10. Журнал «Физическая культура» № 7 2004 г. «Лыжная подготовка в начальной школе». Т.А. Межуева.
11. Журнал «Физическая культура» № 7 2004 г «Полоса препятствий». В В. Поваляев.
12. Журнал «Физическая культура» № 8 2005 г. «Игровые задания на лыжах». Е.Н. Мирошина.
13. Журнал «Физическая культура» № 7 2005 г. «Уроки гимнастики в начальной школе». В.В. Поваляев.

Список литературы для учащихся:

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим дня для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003.
2. Керра Э. «О пользе спорта и физкультуры»
3. Павлова А. «Весёлая зарядка»
4. Дурново А. Мяч в игре! Москва : Белая ворона, 2018г.
5. Качур, Е. Если хочешь быть здоров Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015 .

Приложения

1. «Мяч по кругу»

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.

2. «Поймай рыбку»

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз

3. «Цепи кованы»

2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: «Цепи кованы - Раскуйте нас». Вторая команда отвечает: «Кем из нас?» и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки

4. «Бег с шариком»

Игроки от каждой команды получают по одному шарiku и ложке. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая.

5. «Третий лишний»

Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот, кто остался без пары, начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.

6. «Ворота»

Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «ворота». Остальные дети встают друг за другом и берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами. «Ворота» произносят: «Наши ворота пропускают не всегда! Первый раз прощается. Второй запрещается. А на третий раз не пропустим вас!» После этих слов «ворота» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротами». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».

7. «Белки, шишки и орехи»

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит: «Белки!», и все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если учитель говорит: «Орехи!», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Учителем может быть подана команда: «Белки-шишки-орехи!», и тогда меняются местами сразу все.

8. Эстафета

Команды становятся в одну линию друг за другом, и каждый участник получает по одному снежку (снежки можно изготовить из фольги.) По команде учителя игрок бросает первый снежок, а второй ребенок бежит к месту падения «снежного снаряда» и оттуда запускает свой снежок. Таким же образом поступают и все остальные игроки из команды. Когда все участники сделали бросок, победа присуждается той команде, которая отошла дальше от стартовой линии, то есть побеждают те, чьи броски в сумме оказались самыми дальними.

9. «С кочки на кочку»

Учитель чертит круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров. Ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

10. «Без пары»

Взявшись за руки, дети образуют два круга: один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, пляшет либо рассказывает стих, отгадывает загадку и т. д.

11. «Веревочка»

Играющие образуют круг, держась руками за веревку. Водящий, передвигаясь произвольно внутри круга, старается ударить кого-либо по руке. Кто не успел отдернуть руку, становится водящим.

12. «Кто больше»

Поставьте в линию несколько пустых пластиковых бутылок. Игроки должны встать в 20 – 30 шагах от бутылок. Каждый игрок кидает по три снежка (изготовленного из фольги) за один раз.

Выигрывает тот, кто сбил большее количество бутылок

13. «Успевай, не зевай»

Дети идут в колонне по одному. Учитель дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например, когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут.

14. «День и ночь»

Играющих делят на две команды, они становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит: «Ночь!», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

15. «Вызов номеров»

Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

16. Эстафета

Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.