

**«Департамент образования Мэрии г. Грозный»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 91» г. Грозного
(МБОУ «СОШ № 91» г. Грозного)**

**Соължа - Г1алин Мэриндешаран департамент
«Йуккъера йукъардешаран школа №91»
Соължа-г1алин муниципальни йукъардешаран учреждени
(Соължа-Г1алинМБИЙХъ № 91 ЙИШ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Мир спорта»
1-4 классы**

г. Грозный, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа «В мире спорта» имеет спортивно-оздоровительную направленность, на основе следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» №273 – ФЗ;
- Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с последующими изменениями);
- Письмо Министерства образования РФ от 18.08.2010 г. № 6871/10 «О введении ФГОС НОО»;
- «Стандарты второго поколения: рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся»;
- ФЗ «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Указ Президента РФ «О ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014г. № 172;
- Постановление Правительства РФ от 06.03.2018 № 231 «О внесении изменений в положение ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Постановление Правительства РФ от 25.01.2019г. № 40 «О внесении изменений в государственную программу РФ «Развитие физической культуры и спорта»;
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативах СанПиН 2.4.2.3286-15, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015г. №26

Данная программа составлена на основе рабочей программы «Физическая культура» В.И. Ляха 1-4 классов, учебных пособий: «Подвижные игры» М.Н. Жуков, И.М. Коротков «Подвижные игры в школе», «Подвижные игры в образовательных и коррекционных учреждениях» под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина, «Физическая культура. Подвижные игры 1-4 классы. ФГОС» Н.А. Федорова, «Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы» Е.Н. Ворсин, А.А. Гужаловский, Л.Д. Глазырина

Предметом обучения физической культуре и спорту в начальной школе является *двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью*. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к занимающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Гигиенисты полагают, что потребность в движении у младших школьников в среднем равняется 21-24 тысячи шагов. С каждым годом и тем более в районах Крайнего Севера нарастает проблема гиподинамии. И у младших школьников наблюдается ряд расстройств, затрагивающих ОДА, процессы обмена, устойчивость к болезням, вызывающих снижение работоспособности, возникновение ожирения. Исследования, проводившиеся Центром полярной медицины ГНЦ ААНИИ, выявили высокий уровень патологии детского населения ЯНАО (заболевания органов пищеварения, дыхания, опорно-двигательного аппарата, стоматологическая патология, иммунные расстройства, нарушения метаболизма).

Возрастные особенности младших школьников: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки плавно увеличиваются; мышцы детей более эластичны, податливы к растягиванию; быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища и

плечевого пояса, а мелкие позднее – поэтому тяжело даются точные мелкие движения; замедляется ЧСС: 7-8 лет – 80-92 уд\мин, 9-10 – 76-96 уд\мин, а при нагрузках: 7-8 лет – 162,2 уд\мин у мальчиков и 171 у девочек, 9-10 – 164 уд\мин у мальчиков и 178 у девочек, после нагрузки восстановление за 1-3 минуты при нагрузке 50-70% от максимальной. ЧД снижается до 18-24 в минуту. В 6-10 лет дети легче переносят динамические нагрузки; быстро утомляются при однообразной работе и быстро восстанавливаются; способны оценивать пространственные, временные и силовые характеристики в несложных движениях; успешно осваивают простые по координации движения, состоящие из 1-2 элементов, не требующих большой точности и мышечных движений.

Особенности поведения младших школьников: высокий уровень активности, стремление к общение вне семьи, стремление повелевать у мальчиков и подчиняться – у девочек, энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны, дети нуждаются в постоянной деятельности, стремятся к большой мускульной активности, бояться поражения, чувствительны к критике, мальчики играют с девочками; стремятся к соперничеству; интересы постоянно меняются, шумны, спорят, начинают осознавать нравственные нормы, побуждается интерес ко всему вокруг, любят коллективные игры.

Особенности развития двигательных качеств младших школьников: скорость бега становится в 4 раза больше скорости ходьбы, увеличивается длина и высота прыжка, в бросках и метаниях в 7-8 лет улучшается меткость. Для мальчиков 1-2 классов легче развивать быстроту, 2-4 – выносливость, гибкость и равновесие. Для девочек упражнения на быстроту всегда, а равновесие и выносливость статическую, динамическую и общую, начиная со 2 класса 8-11 лет. Развитие гибкости благоприятно 6-10 лет, но надо постоянно поддерживать достигнутый уровень. Быстрота увеличивается 8-10 лет и продолжает нарастать до 12 лет, а затем тормозится и снижается. Хорошо применять для развития быстроты и координационных способностей подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и качества школьника.

Игра - осмысленная двигательная деятельность, направленная на решение разнообразных задач в постоянно меняющихся условиях с помощью разнообразных естественных движений. Для игровой деятельности характерно проявление творческой инициативы, обеспечивающей ситуационную адаптацию игровых действий и их согласование с действиями других играющих. Способствует развитию анализаторно - синтетической деятельности высших отделов головного мозга, формирует творческие способности и креативный потенциал играющих: формирование произвольного внимания, развитие памяти, сообразительности и воображения.

Цель – содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности младшего школьника

задачи:

- Развитие координационных и кондиционных способностей;
- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактики плоскостопия;
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- Обучение самоконтролю;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам спорта;
- Воспитание любви к спортивным соревнованиям и спорту;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Универсальные компетенции, формируемые в ходе занятий:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В процессе освоения курса у учащихся начальной школы формируются общие специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

I. Место курса в учебном плане

Курс «В мире спорта» изучается с 1 по 4 класс из расчета 1 час в неделю: во 2 классе – 34 часа, в 4 классе – 34 часа.

II. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания и толерантности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, находить возможности и способы их улучшения;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Предметные результаты

- сформировать представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического);
- овладеть навыками организации активного отдыха в самостоятельной деятельности учащихся младших классов;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, находить возможности и способы их улучшения;

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств.

III. Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки и метания как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки, развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивном зале) самостоятельно: правильный подбор игр, подготовка инвентаря и площадки, руководство игрой, итоги. Считалки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для УГГ, физкультминуток, занятий для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Подвижные и спортивные игры.

Гимнастика:

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.

Легкая атлетика:

Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость, быстроту.

Спортивные игры:

Футбол:

Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановки мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол:

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол:

Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Бадминтон

Шашки

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов		Форма контроля
		2 год	4 год	
1	Знания о физической культуре Физические упражнения	4	6	Опрос, зачет

2	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия Самоконтроль Самостоятельные игры	4	7	Ведение дневника самоконтроля, зачет
3	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность	22	17	Тестирование физических качеств зачет
4	Вариативная часть: Соревнования по шашкам Соревнования по подвижным играм	4	4	Протоколы соревнований
	Итого	34	34	

IV. Тематическое планирование

По каждому году обучения отдельно, зависит от места проведения занятий и условия.

V. Содержание деятельности Второй год занятий (2 класс)

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки, развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивном зале) самостоятельно: правильный подбор игр, подготовка инвентаря и площадки, руководство игрой, итоги. Считалки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для УГГ с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка), физкультминуток, занятий для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Подвижные и спортивные игры.

Игры с элементами ОРУ

Игры с предметами (большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, набивными мячами) и без, на освоение навыков равновесия: на одной и двух ногах, с закрытыми глазами, с перешагиванием предметов на полу и гимнастической скамейке, повороты кругом стоя и при ходьбе на гимнастической скамейке; на освоение строевых упражнений

Игры с бегом

Игры обычным бегом в чередовании с ходьбой, обычным бегом по размеченным участкам дорожки, челночным бегом 5х5 м, 3х10 м, эстафеты с бегом на скорость. Эстафеты

«Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (5-15м), бег с ускорением до 15 – 20 м, « К своим флагкам», «Два мороза», «Пятнашки»

Игры с прыжками

Игры со скакалкой, с прыжками на одной и двух ногах, с продвижением вперед; с прыжками с места, с высоты до 30 см, с разбега через препятствия, в высоту с доставанием предметов, «Прыгающие воробушки», «Зайцы в городе», «Лисы и куры»

Игры с метанием на дальность и в цель

В цель горизонтальную и вертикальную 2х2м с расстояния 3-4м правой и левой рукой, ловля, передача, броски и ведение мяча правой и левой рукой, броски в цель – кольцо, мишень, щит, обруч. «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»

Игра в бадминтон

Шашки

Четвертый год занятий (4 класс)

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки, развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивном зале) самостоятельно: правильный подбор игр, подготовка инвентаря и площадки, руководство игрой, итоги. Считалки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для УГГ, физкультминуток, занятий для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Подвижные и спортивные игры.

Игры с элементами ОРУ

Игры с предметами (большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, набивными мячами) и без, на освоение навыков равновесия: на одной и двух ногах, с закрытыми глазами, с перешагиванием предметов на полу и гимнастической скамейке, повороты прыжком на 90 и на 180 градусов стоя и при ходьбе на гимнастической скамейке; опускание в упор стоя на колене (правом и левом), на освоение строевых упражнений, эстафеты с применением элементов акробатических упражнений

Игры с бегом

Через условные рвы под звуковые сигналы, «Круговая эстафета» 15-30м, «Встречная эстафета» 10-20м, «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»

Игры с прыжками

Игры со скакалкой, с прыжками на одной и двух ногах, с продвижением вперед; с прыжками с места, с высоты до 70 см, с разбега через препятствия, в высоту с доставанием предметов, прыжки на точность приземления, прыжки на заданную длину по ориентирам, с многоскоками (тройной, пятерной, десятерной), эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков), игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера, прыжки через небольшие (высотой 50см) вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия, «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»

Игры с метанием на дальность и в цель

Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель правой и левой рукой, ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, углах, ведение мяча с изменением направления в баскетболе, броски по воротам с 3-4 м и в цель в ходьбе и беге, удары по воротам в футболе; с изменением направления и скорости; подбрасывание и подача мяча, прием и передача в волейболе. «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», эстафеты, с элементарными технико-тактическими взаимодействиями «Борьба за мяч», «Перестрелка»

Игра в бадминтон

Шашки

VI. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- спортивный или актовый зал;
- коврики для выполнения упражнений;
- стойки для эстафет;
- канат, шнур;
- коврик массажный для профилактики плоскостопия;
- фитнес-мячи и медицинболы;
- мячи, гимнастические палки, скамейки, обручи, скакалки;
- набор для подвижных игр.

VII. Учебно-методическое обеспечение

Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы «подвижных игр» используются такие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов – анкетирование, тестирование, опрос, зачет, самостоятельное выполнение, демонстрация, наблюдение.

Организация учебного процесса очная, очно-заочная, дистанционная с учетом погодно-климатических условий в районах Крайнего Севера.

Технологии, методики: уровневая дифференциация, информационно-коммуникативные, здоровьесберегающие, воспитательные технологии.

Методы обучения – словесный, наглядный и практический.

Методы развития физических качеств и способностей – игровой, метод строго регламентированного упражнения, соревновательный:

силы – метод повторных усилий, динамических усилий, изометрических усилий;

быстроты – повторный, соревновательный, игровой, вариативный;

выносливости – равномерный, переменный, повторный, интервальный,

соревновательный, игровой методы.

Методы воспитания – убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация, воспитывающей среды, воспитывающей деятельности, осмыслиения человека себя в реальной жизни, педагогической оценки.

Формы организации образовательного процесса – индивидуальная, индивидуально-групповая от 2-3 до 6-8 человек и малогрупповая до 10-12 человек.

Категории обучающихся – дети с ослабленным здоровьем, дети без отклонений в состоянии здоровья.

Формы организации учебного занятия – беседа, диспут, игра, квест, мастер-класс, праздник, соревнование, тренинг, фестиваль.

Оценочные материалы

Анализ темпов прироста физических качеств, разработанный В.И. Усаковым, используется для оценки эффективности системы физического воспитания.

Если они составляют, например, не более 8% в год, то никакой системы физического воспитания в дошкольном учреждении не существует. Мало того, двигательная деятельность под руководством взрослого оставляет желать лучшего, а естественная двигательная активность детей явно ограничивается. Оценка работы образовательного учреждения в данном случае является *неудовлетворительной*.

При приросте физических качеств от 9 до 10% мы можем сделать вывод, что, хотя в дошкольном учреждении целенаправленной работы по физическому воспитанию не проводится, то по крайней мере педагоги не ограничивают самостоятельную двигательную деятельность детей. Оценка — *удовлетворительная*.

Если показатели темпов прироста физических качеств составили от 11 до 15%, то это указывает на наличие в дошкольном учреждении целенаправленной системы физического воспитания. Но до совершенства эта система еще не дотягивает. Оценка — *хорошо*.

Темпы прироста 15% и выше говорят не только о целенаправленной системе физического воспитания, но также об активном использовании естественных сил природы: солнца, воздуха и воды, т.е. закаливающих процедур. Оценка — *отлично*.

Темпы прироста физических качеств рассчитываются по формуле В.И. Усакова:

$$W = \frac{100 \times (V_2 - V_1)}{S \times (V_1 + V_2)},$$

— где W — темпы прироста физических качеств, V1 — исходные показатели, V2 — конечные показатели.

Нормы ГТО 2021: таблица нормативов для всех возрастов		
№	Возраст (лет)	Полные версии нормативов по ссылке ГТО Нормативы ГТО ВФСК ГТО (gto.ru)
Школьники		
I	6-8	 1 ступень
II	9-10	 2 ступень
III	11-12	 3 ступень
IV	13-15	 4 ступень

Испытания:

- сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);

- челночный бег 3х10 м (с);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз);
- прыжки на скакалке (кол-во раз);
- бег и метания в зависимости от условий.

Диагностика личностного развития обучающегося

Параметры	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
Познавательная активность	Проявление желания узнать новую информацию	<i>Низкий уровень:</i> не проявляет желания узнать новую информацию	0-1	Наблюдение, опрос
		<i>Средний уровень:</i> с интересом слушает, но не задает вопросы	2-3	
		<i>Высокий уровень:</i> с интересом слушает и задает вопросы для расширения кругозора	4-5	
Установка на безопасный и здоровый образ жизни	Сформированность установки на безопасный и здоровый образ жизни	<i>Низкий уровень:</i> не сформирована установка на здоровый и безопасный образ жизни	0-1	Наблюдение
		<i>Средний уровень:</i> установка имеется, но требуется контроль за поведением со стороны родителей и педагога	2-3	
		<i>Высокий уровень:</i> осознает необходимость и придерживается правил, связанных с безопасным и здоровым образом жизни	4-5	
Социальная адаптация	Способность взаимодействовать с социальной и природной средой, способность анализировать экологические ситуации	<i>Низкий уровень:</i> с трудом адаптируется в социуме, чаще с помощью родителей и педагога	0-1	Наблюдение
		<i>Средний уровень:</i> способен адаптироваться в социуме и анализировать ситуации, но иногда с помощью родителей и педагога	2-3	
		<i>Высокий уровень:</i> легко с адаптируется в социуме и способен самостоятельно анализировать текущие социальные ситуации	4-5	

Диагностика уровня метапредметных умений обучающегося

Параметры	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
Умение договариваться о распределении ролей в совместной	Способность бесконфликтно и эффективно взаимодействовать в решении совместной	<i>Низкий уровень:</i> учащийся испытывает серьезные затруднения во взаимодействии с членами коллектива при решении коллективной задачи	0-1	Наблюдение
		<i>Средний уровень:</i> учащийся понимает свою функцию и роль при решении коллективной задачи, но выполняет ее при помощи педагога	2-3	

деятельност и	коллективной задачи	<i>Высокий уровень:</i> учащийся бесконфликтно и продуктивно действует в соответствии со своей функцией и ролью	4-5	
---------------	---------------------	---	-----	--

А так же по протоколам участия в спортивно-рекреационных мероприятиях различного уровня за год можем судить о качестве овладения знаниями, умениями и навыками в избранном виде деятельности.

VIII. Учебно-методическое обеспечение

1. 400 упражнений в парах / Глейберман А.Н. – М.: Физическая культура и спорт, 1994 – 260 с., (серия «Спорт в рисунках»)
2. 500 игр и эстафет / Глейберман А.Н., Кузин В.В, Полиевский С.А, Залетаев И.П, Борисов И.М. – М.: Физическая культура и спорт, 2003 – 160 с., (серия «Спорт в рисунках»)
3. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ Д.В. Григорьев, П.В.Степанов. – М. Просвещение, 2011. – 223с.- (Стандарты второго поколения)
4. Игры детей мира. Популярное пособие для родителей и педагогов/ сост. Т.И. Линго. – Ярославль: Академия развития, 1998. – 176 с., ил. (Серия «Потехе час»)
5. Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых/ Л.И. Латохина – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 158 с.
6. Подвижные игры: учеб.для студентов пед. вузов. М.: Издательский центр «Академия»,2000. – 160 с.
7. Программы внеурочной деятельности. Игра. Досуговое общение: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ Д.В. Григорьев, Б.В. Куприянов. – М. Просвещение, 2011. – 96с.- (Работаем по новым стандартам)
8. Справочник учителя физической культуры/ авт. сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 239 с.
9. Упражнения с предметами: гимнастическая палка/ Глейберман А.Н. – М.: Физическая культура и спорт, 2006 – 256 с., (серия «Спорт в рисунках»)
10. Физическая культура. 1-4 классы учеб.для общ. образоват. учреждений/ В.И. Лях. – 13-е изд. М.: Просвещение, 2012.-190 с.: ил.
11. Физическая культура. Подвижные игры 1-4 классы. ФГОС/ Н.А. Федорова.- М.: Изв-во «Экзамен», 2016.-46с. (Серия «Учебно-методический комплект»)
12. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общ.образоват. учреждений/ В.И. Лях. – 2-е изд. М.: Просвещение, 2012.-64 с.
13. Шашки – это интересно. Учебник шашечной игры. – 3-е изд., перераб. И доп. – СПб.: Издательство «Литера», 1997. – 256 с.
14. <https://user.gto.ru/>

IX. Календарно-тематическое планирование
2 класс

№ п/п	Перечень тем 2 года обучения	Кол-во часов	Тип урока	Сроки	
				план	факт
1	Техника безопасности. Вводное занятие. Игры.	1	комбинир ованный	28.12	
2	Техника безопасности. ОРУ без предметов. Подвижные игры: «Пятнашки», «Запрещенное движение»	1	комбинированный	11.01	
3	Эстафеты. Комплекс для развития скоростно-силовых качеств	1	комбинированый	18.01	
4	ОРУ под музыку, игры на свежем воздухе. «Светофор».	1	комбинированый	25.01	
5	Смотреть Олимпиаду. Игры. Физкультпауза.	1	комбинированый	01.02	
6	Смотреть Олимпиаду. Игры. Физкультпауза	1	комбинированый	08.02	
7	Спортивный праздник «Зимние Олимпийские игры». День 1	1	проводение подвижных игр, ОРУ	15.02	
8	Спортивный праздник «Зимние Олимпийские игры». День 2	1	проводение подвижных игр, ОРУ	22.02	
9	Веселые старты к 8 марта	1	проводение подвижных игр, ОРУ	15.03	
10	Соревнования по шашкам	1	проводение подвижных игр, ОРУ	15.03	
11	Соревнования по шашкам	1	проводение подвижных игр, ОРУ	16.03	
12	Соревнования по шашкам, согласно приказа №	1	проводение подвижных игр, ОРУ	17.03	
13	Соревнования по шашкам, согласно приказа №	1	проводение подвижных игр, ОРУ	18.03	
14	Техника безопасности. ОРУ со скакалкой, «Команда быстроногих». Комплекс для развития координационных способностей. Самоконтроль.	1	проводение подвижных игр, ОРУ	05.04	
15	ОРУ с мячом, «Гуси-лебеди». Комплекс для развития координационных способностей. УГГ	1	проводение подвижных игр, ОРУ	12.04	
16	ОРУ с обручем, «К своим флагжкам».	1	проводение подвижных игр, ОРУ	19.04	

	Комплекс для развития координационных способностей. Органы чувств.				
17	ОРУ с гимн. палкой, «Салки». Комплекс для развития координационных способностей. Мозг.	1	комбинированный	комбинированный	
18	ОРУ с гимн. палкой, «Два Мороза». Комплекс для развития гибкости. Личная гигиена.	1	комбинированый	Проведение ползунковых игр, ОРУ	26.04
19	ОРУ с обручем, «Команда быстроногих». Комплекс для развития скоростно-силовых качеств. Органы дыхания.	1	комбинированый	Проведение подвижных игр, ОРУ	10.05
20	Комплекс ОРУ со скакалкой, игра «Пустое место». Комплекс для развития гибкости. Органы пищеварения.	1	Проведение подвижных игр, ОРУ		17.05
21	Комплекс ОРУ со скакалкой, «Вызов номеров». Тестирование.	1	Проведение подвижных игр, ОРУ		24.05
	Итого	21			

4 класс

№ п/п	Перечень тем 4 года обучения	Кол-во часов	Тип урока	Сроки	
				план	факт
1	Техника безопасности. Вводное занятие. Подвижные игры	1	комбинированный	Проведение подвижных игр.	04.09
2	ОРУ без предметов. Комплекс для развития скоростно-силовых качеств.	1	комбинированный	Проведение подвижных игр.	25.12
3	Техника безопасности. ОРУ без предметов, Комплекс для развития скоростно-силовых качеств.	1	комбинированный	Проведение подвижных игр, ОРУ	15.01
4	ОРУ без предметов. Подвижные игры для развития координационных способностей.	1	комбинированный	Проведение подвижных игр.	22.01
5	Подготовка к конкурсу «Такие разные буквы». УГГ, игры на улице	1	комбинированный	Проведение подвижных игр.	29.01
6	Смотреть Олимпийские игры. Физкультпауза. Игры на улице.	1	комбинированный	Проведение подвижных игр, ОРУ	05.02
7	Смотреть Олимпиаду. Физкультпауза. Игры на улице.	1	комбинированный	Проведение подвижных игр, ОРУ	12.02
8	Спортивный праздник «Зимние Олимпийские игры». День 1	1	комбинированный	Проведение подвижных игр, ОРУ	19.02
9	Спортивный праздник «Зимние Олимпийские игры». День 2	1	комбинированный	Проведение подвижных игр, ОРУ	26.02
10	Первенство по шашкам	1	игровой	Игра в шашки	26.02
11	Первенство по шашкам	1	игровой	Игра в шашки	26.02
12	ОРУ, «Светофор». «Олени и пастухи» Комплекс для развития скоростно-силовых качеств.	1	игровой	Проведение подвижных игр, ОРУ	12.03
13	ОРУ, «Метко в цель». Льдинки, ветер и мороз» Комплекс для развития скоростно-силовых качеств	1	игровой	Проведение подвижных игр, ОРУ	19.03
14	Техника безопасности. ОРУ со скакалкой. Комплекс для развития координации. Игры.	1	игровой	Проведение подвижных игр, ОРУ	02.04
15	Соревнования по шашкам	1	игровой	Игра в шашки	02.04
16	ОРУ с обручем, Закаливание. Комплекс для развития координации.	1	игровой	Проведение подвижных игр, ОРУ	09.04

17	ОРУ с мячом, игра. Самоконтроль. Комплекс для развития координации.	1	комбинированный	Проведение подвижных игр, ОРУ	16.04	
18	ОРУ с гимн палкой, Пища. Гимнастика для укрепления осанки и стопы	1	комбинированный	Проведение подвижных игр, ОРУ	30.04	
19	ОРУ со скакалкой. Вода. Упражнения на релаксацию	1	комбинированный	Проведение подвижных игр, ОРУ	07.05	
20	ОРУ с обручами. Игра. Гимнастика для глаз	1	комбинированный	Проведение подвижных игр, ОРУ	14.05	
21	ОРУ с мячом, игра. Дыхательная гимнастика.	1	комбинированный	Проведение подвижных игр, ОРУ	21.05	
	Итого	21				

Приложение 1

Подвижные игры для развития физических качеств	Для развития быстроты	«Бегуны»; «Рывок за мячом»; «День и ночь», «Четыре мяча»
	Для развития силы	«Перетягивание в парах»; «Подвижный ринг»; «Борьба всадников»; «Соревнование тачек»; «Вытолкни из круга»;
	Для развития выносливости	«Салки со скакалкой»; «Гонка с выбыванием»; «Поймай лягушку»;
	Для развития ловкости	«Ловля парами»; «Передача мяча на ходу»; «Защита укрепления»; «Бег пингвинов»
Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений	Для активизации внимания	«У ребят порядок строгий»; «Быстро по местам»; «Запрещенное движение»; «Возьми булаву»; «Запомни свой цвет»; «Делай этак, делай так!»; «Класс, смирно!»
Подвижные игры в занятиях гимнастикой	С использованием вольных и акробатических упражнений	«Коридор»; «Делай наоборот»; «Построить мост»; «Веревочка под ногами»
	С гимнастическим инвентарем	«Эстафета с мячом»; «С обручем в кругах»; «С гимнастической палкой»
	С использованием гимнастических снарядов	«Кто приземлится дальше»; «Гимнастический марафон»
Подвижные игры в занятиях легкой атлетикой	В занятиях с бегунами	«Встречные старты»; «Вороны и воробы»; Старт с преследованием соперника»; «Рывок за мячом»;
	В занятиях с прыгунами	«Волк во рву»; «Прыжки по кочкам»; «Челнок»; «Прыжковая эстафета»;
	В занятиях с метателями	«Мячом в цель»; «Снайперы»; «Подвижная цель»; «Дальние броски»;
Игры, подводящие к баскетболу	С техникой перемещений	«По кочкам», «Вызов номеров», «День и ночь».
	С техникой владения мячом	«Передал-садись», «Мяч среднему», «25 передач», «Бросай-беги», «Не давай мяч водящему», «С отскоком от щита».

	С техникой овладения мячом и противодействия	«Пройди защитника», «Борьба за отскок», «Ловец и перехватчик».
	С тактикой групповых взаимодействий	«Обведи и забей», «Быстрый прорыв», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».
	С тактикой командных взаимодействий	«Питербаскет», «Нападают пятерки»
Игры, подводящие к волейболу	С техникой перемещений	«Зоркий взгляд», «Вперед-назад»
	С техникой владения мячом	«Над собой и о стенку», «Мяч в воздухе», «Навстречу через сетку», «Эстафета парами», «Точный пас», «Бомбардиры», «Точная подача».
	С техникой противодействия	«Имитация блокирования», «Защитники», «Коснись, но не ошибись».
	С тактикой групповых взаимодействий	«Защити свое поле», «Треугольник»
	С тактикой командных взаимодействий	«Пионербол», «Итальянская лапта»
Игры, подводящие к футболу	С техникой перемещений	«Третий лишний», «Охота на зайцев», «Волк во рву»
	С техникой владения мячом	«Максимум передач», «Удары с линий», «Быстрее и точнее при ударах», «Квадрат», «Футбол-теннис»
	С техникой противодействия	«Перехвати мяч», «Борьба за мяч», «Защита ворот»
	С тактикой групповых взаимодействий	«Игра в футбол 2x1, 3x1, 3x2», «Футбол в четверо ворот»
	С тактикой командных взаимодействий	«Игра с заданием», «Игра в футбол 5x5, 6x6, 7x7»

Приложение 2

Классическое построение урока физической культуры подразумевает наличие в его структуре трех основных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Для подготовительной части урока характерны игры, направленные на развитие внимания, быстроты реакции, ориентировки, различных двигательных качеств. Продолжительность игр не должна быть большой, иначе это может помешать усвоению материала основной части урока. Игры на внимание надо проводить в самом начале урока или в конце. Основу игрового материала для подготовительной части урока составляют игры средней и малой интенсивности. Их продолжительность 5-7 минут, а учебное содержание включает в себя общеразвивающие и строевые упражнения.

Для основной части урока подбираются игры, способствующие закреплению и совершенствованию изучаемого материала. Нагрузка в этих играх может быть больше, чем в других частях урока. Как правило, игры располагаются в конце основной части урока, совпадая с вершиной физиологической кривой урока. Максимальная продолжительность игр в основной части урока 10-15 минут и по степени воздействия на организм относятся к играм средней и большой интенсивности.

В заключительной части урока игры должны помочь снизить нагрузку, подготовить учеников к последующим занятиям. Для заключительной части урока также характерны малоинтенсивные игры. Целью таких игр является постепенное снижение показателей эмоциональной и физической нагрузки в конце урока. Продолжительность игр 3-5 минут.

Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Приложение 3

Правила по технике безопасности при занятиях подвижными играми.

I. Общие требования безопасности.

Занятия в спортивном зале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относится к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- ценные вещи не оставлять в спортивной раздевалке, их следует передать педагогу;
- пользоваться мобильным телефоном только с разрешения учителя;
- вести себя корректно по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации между учащимися немедленно обратиться к учителю;
- выполнять те упражнения, которые дает учитель;
- во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнования и проч.) учащиеся должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий;
- внимательно слушать объяснения правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру можно по сигналу учителя;
- водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек;
- пойманные - осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры, согласно правил, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;
- за несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом урока.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- мячи положить на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения задания;
- тот инвентарь, который не будет использоваться на занятии, убрать в безопасное место;

- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения урока.

Игры с догонялками.

Убегающие должны: смотреть в направлении своего движения; исключать резкие стопорящие остановки во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться. Убегая от водящего, нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

Пойманные у стены игроки, но оставшиеся в игре согласно правилам, должны отойти от нее на 1 метр.

Игры с перебежками.

Пропустите вперед бегущих быстрее вас. Не изменяйте резко направление своего движения не выбегайте за пределы игровой площадки. Заблаговременно замедляйте бег при пересечении линии «дома». Не останавливайтесь себя, упираясь руками или ногой о стену.

Игры с мячом.

Не бросайте мяч в голову играющих. Соизмеряйте силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них. Следите за перемещением игроков и мяча на площадке не мешайте овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему. Не вырывайте мяч у игрока, первым овладевшим им. Не падайте и не ложитесь на полы, когда хотите увернуться от мяча. Ловите мяч захватом двумя руками снизу.

Игры-эстафеты.

Не начинайте эстафету без сигнала учителя. Выполняйте эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание. Не выбегайте преждевременно из строя, пока ваш игрок не закончил выполнять задание и передал вам эстафету касанием руки. После передачи эстафеты учащийся должен встать в конец своей команды. Во время эстафеты не выходите из своего строя, не садитесь и не ложитесь на пол.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия, поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмируемому первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара в спортзале, немедленно прекратить занятие, организованно под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плана эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании урока.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь на места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке;
- снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

Приложение 4



