

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Тиличикская средняя школа»**

«Утверждено»

Директор МКОУ «Тиличикская СШ»

\_\_\_\_\_ В.Н.Алфёрова

Приказ № 32 от 03.09.20022

Рабочая программа  
курса внеурочной образовательной деятельности  
спортивно- оздоровительного направления  
**«Здоровей - ка»**

срок реализации: 4 года

форма обучения: очная

уровень: базовый

## Введение

Программа курса внеурочной деятельности по общей физической подготовке составлена на основе нормативных документов и методических рекомендаций:

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 (Зарегистрирован Минюстом России 22.12.2009 № 17785).
- 2) О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2009 г. № 1241 (Зарегистрирован Минюстом России 04.02.2011 г. № 19707).
- 3) Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 г. № 23290).
- 4) Об утверждении минимального перечня комплексного оснащения учебного процесса и оборудования учебных помещений в общеобразовательных учреждениях Челябинской области, реализующих федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 23.05.2012 г. № 01-1414.

## Методическое обеспечение ФГОС НОО

1. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор [Текст]: пособие для учителя./ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М. : Просвещение, 2010. - 223 с.
2. Примерные -программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование [Текст] : учебное издание / под ред. В.А. Горского. - М. : Просвещение, 2010.-111с.
3. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся в различных условиях организации образовательного процесса : Сборник программ внеурочной деятельности / авторы-составители: Ю.Ю. Баранова, А.В. Кисляков, Ю.В. Ребикова, Л.Н. Чипышева; под ред. М. И. Солодковой - Челябинск : Изд-во «ПОЛИГРАФ-мастер», 2012. - 93 с
4. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся в различных условиях организации, образовательного процесса: Сборник программ внеурочной деятельности/ авторы - составители: Ю. Ю. Баранова, А. В. Кисляков, Ю. В. Ребикова, Л. Н. Чипышева; под ред. М. И. Солодковой - Челябинск: Изд - во "Полиграф - мастер", 2012, - 93 с.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М. : Просвещение, 2011. - 77 с.
6. Программа внеурочной деятельности. Туристско - краеведческая деятельность. Спортивно - оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. - М. : Просвещение, 2011 - 80 с.

## 1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности в рамках ФГОС (секция ОФП "Здоровей-ка"), разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования, на основе примерной программы внеурочной деятельности, на основе рабочей программы В. И. Лях, М, Просвещение 2011 Физическая культура 1-4 класс. Настоящая программа соответствует возрасту учащихся 1- 4 класса, направленность программы: спортивно-оздоровительная

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации, внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

**Цель** воспитательной работы нашей школы – создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализация и адаптация в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной деятельности. В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП), поэтому программа разработана по этому направлению, программа получила название "Здоровей-ка". Это образовательная программа, ориентирована на достижение результатов определенного уровня:

1 класс - I уровень;

2 - 3 класс - II уровень;

4 класс - III уровень;

Программа для 1 класса рассчитана на 33 часа, 1 час в неделю

Программа для 2 класса рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю

Программа для 3 класса рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю

Программа для 4 класса рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю

Продолжительность занятия 40 минут.

### **Цель:**

Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развития интереса и творческой самостоятельности

### **Задачи:**

Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма

Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта

Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роль в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности

Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга

Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

## 2. Описание ценностных ориентиров содержания программы

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни

Ценности: физическое и социальное здоровье, активный образ жизни.

### 3. Содержание изучаемого курса

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча, физические качества, круговая тренировка, преодоление препятствий.

**Подвижные и спортивные игры.** Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка, Вышибалы, Красный - Белый, Борьба за мяч, Антивышибалы, Забросай противника мячами, Ловишка с мячом, Ловишка (пятнашки), эстафеты

**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на занятиях. Как передвигаются животные. Как передвигается человек, что такое физические качества, что такое частота сердечных сокращений, первая помощь при травмах, дневник самоконтроля.

**Способы физической культуры.** Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности. Самостоятельные занятия Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Составление режима дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.

### 4. Планируемые результаты

По окончании курса ОФП - должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

Для 1-го класса - использовать практические знания для сохранения и укрепления физического эмоционального и духовного здоровья; - самостоятельно организовывать и проводить русские народные игры и развлечения вне школы. 1.2.

Для 2-го класса У ученика будут сформированы: - формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций; - формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; Ученик получит возможность для формирования: - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - формирование

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

Для 3-го класса У ученика будут сформированы: - формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций; - формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; Ученик получит возможность для формирования: - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Для 4-го класса: У ученика будут сформированы: - формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций; - формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; Ученик получит возможность для формирования: - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Для 1-го класса

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями, о факторах, влияющих на состояние здоровья;
- начнут осознанно использовать знания, при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр;
- приобретут основы знаний по культурно-историческому наследию русского народа.
- передавать знания о здоровье другим детям в виде совета или практической помощи;
- спланировать коллектив младших школьников;
- согласовывать свои действия с другими детьми;
- создавать благоприятный психологический климат. регулятивными универсальными учебными действиями:
- применять установленные правила в играх;

- использовать речь для регуляции своего действия;
- вносить необходимые дополнения и изменения при проведении русских народных игр.

Для 2-го класса

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<p>Ученик научится: -владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;- осваивает способов решения проблем творческого и поискового характера; - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Ученик получит возможность научиться:- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;- осваивать начальных форм познавательной и личностной рефлексии</p>	<p>Ученик научится:-использовать знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;-активно использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее -ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач; 8) использовать различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео-и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета. Ученик получит возможность научиться:- владеть навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной</p>	<p>Ученик научится: -слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; - определять общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Ученик получит возможность научиться:-владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; -владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; - работать в материальной и информационной среденачального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета</p>

	<p>формах; -владеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>	
--	--	--

Для 3-го класса

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<p>Ученик научится: -владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;- осваивает способов решения проблем творческого и поискового характера; - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Ученик получит возможность научиться:- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;- осваивать начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p>	<p>Ученик научится:-использовать знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;-активно использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее -ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач; 8) использовать различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, 8 звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео-и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета. Ученик получит возможность научиться:- владеть навыками смыслового</p>	<p>Ученик научится: -владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;- осваивает способов решения проблем творческого и поискового характера; - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Ученик получит возможность научиться:- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;- осваивать начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p>

	<p>чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах; -владеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>	
--	---	--

Для 4-го класса

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<p>Ученик научится: -владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;- осваивает способов решения проблем творческого и поискового характера; - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Ученик получит возможность научиться:- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;- осваивать начальных форм познавательной и личностной рефлексии</p>	<p>Ученик научится:-использовать знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;-активно использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее -ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач; 8) использовать различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения,</p>	<p>Ученик научится: -владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;- осваивает способов решения проблем творческого и поискового характера; - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Ученик получит возможность научиться:- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;- осваивать начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p>

	<p>звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео-и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета. Ученик получит возможность научиться:- владеть навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах; -владеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>	
--	--	--

### Предметные результаты:

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

По окончании курса ОФП учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Программа предусматривает достижение 3 уровней результатов

Первый уровень результатов (1 класс)	Второй уровень результатов (2-3 класс)	Третий уровень (4 класс)
<p>Предполагает приобретение новых знаний уже, тогда, когда только начинают основывать спортивно-оздоровительную деятельность: - правила поведения на занятиях ОФП</p>	<p>Предполагает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к формированию жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни. Результат проявляется к приобщению школьниками</p>	<p>Предполагает на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности у школьников и выявляется предрасположенность к тем или иным видам спорта (самостоятельный выбор) участие в соревнованиях, как внутришкольных так и</p>

<p>- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня</p> <p>- общие представления о физической культуре, о её значении в жизни человека, о её роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности учащегося</p> <p>- сформированности двигательных навыков и умений у младших школьников</p> <p>Развивая такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость у школьников: определяется уровень физической подготовленности учащихся для 1-го класса (см. таблицу 1)</p> <p>Результат выражается в понимании детьми сути занятий ОФП, умении поэтапно решать задачи</p>	<p>самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формированию универсальных двигательных действий, умение составить простейшие комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, умение самостоятельно подбирать игры и проводить их с товарищами и свободное время. Оценка уровня физической подготовленности для 2-3 классов определяется по таблице №2</p>	<p>городских по общефизической подготовке. Оценка уровня физической подготовленности для 4 класса (см. таблицу 3)</p>
---	---	---

### Описание ценностных ориентиров содержания курса

Одним из результатов обучения является осмысление и восприятие обучающимися системы ценностей физической культуры и спорта. Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе как величайшие ценности, как основы всей жизни; Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, Через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви. Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания. Ценность семьи, как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования. Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей, поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами. Законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек. Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям. Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства. Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающейся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. 1. Перечень разделов. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму. Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как:

внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами. Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей. Цели изучения по каждому разделу «Русские народные игры» Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны. На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры. «Игры народов России» Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе. «Подвижные игры» Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре. «Эстафеты» Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности. Межпредметные связи учебного курса В программу по подвижным играм заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин общеобразовательной школы. На уроках физической культуры и на тренировочных занятиях используются и тем самым закрепляются умения, полученные на уроках технологии, биологии, физики, музыки и изобразительного искусства, у детей формируется способность рационально-научного и эмоционально-ценностного постижения мира вокруг. Знакомство с основами естественных и социально-гуманитарных наук в их единстве и взаимосвязи помогает ученику осмыслить личный опыт, делая простые и специальные физкультурные и спортивные движения понятными и предсказуемыми, гармонично соотносить свои личные интересы с интересами класса, школы и общества, тем самым обеспечивая в дальнейшем как личное, так и социальное благополучие. Преимущества интегрированных занятий заключается в том, что они: - способствуют повышению мотивации учения, формированию учебной деятельности, познавательного интереса учащихся, целостной научной картины мира и рассмотрению явления с нескольких сторон; - в большей степени способствуют развитию речи, формированию умения учащихся сравнивать, обобщать, делать выводы, интенсификации учебно-воспитательного процесса, снимают перенапряжение, перегрузку; - не только углубляют представление о предмете, расширяют кругозор, но и способствуют формированию разностороннее развитой личности; - интеграция является источником нахождения новых связей между фактами, которые подтверждают или углубляют определённые выводы, наблюдения учащихся в различных предметах.

С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три – (параллельные прямые), в круг – (окружность) и т.д. Связывая преподавание с историей, учитель реализует принцип историзма. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода. Объясняют историческую обусловленность научных событий, взглядов, идей. Работа над общей и специальной физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ. Важно раскрыть учащимся анатомические и физиологические основы занятий игровыми видами спорта, познакомить их с жизненными процессами организма.

## 5. Учебно-тематический план

### 1 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Из истории игр	3
2	Подвижные игры	12
3	Спортивные игры	3
4	Игры-соревнования	8
5	Игры малой подвижности	7
	Итого:	33

### 2 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Игры с элементами легкой атлетики	11
2	Игры с элементами ритмической гимнастики	11
3	Подвижные игры	12
	Итого	34

### 3 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Игры с элементами легкой атлетики	11
2	Игры с элементами ритмической гимнастики	11
3	Подвижные игры	12
	Итого	34

### 4 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Игры с элементами легкой атлетики	11
2	Игры с элементами ритмической гимнастики	11
3	Подвижные игры	12
	Итого	34

Тематическое планирование  
1 класс (33 ч)

№ п/п	Тема занятия	Кол – во часов
<b>Игры с элементами легкой атлетики</b>		
1	Игры с бегом. «Дорожки».	1
2	Игры с мячом. «Мячик кверху».	1
3	Игры с прыжками. «Попрыгунчики».	1
4	Игры малой подвижности. «Краски».	1
5	Игры с бегом. «Змейка».	1
6	Игры с мячом. «Перебрасывание мяча».	1
7	Игры с прыжками. «Воробушки и кот».	1
8	Спортивные игры. «Бадминтон».	1
9	Игры-соревнования (эстафеты). «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».	1
10	Игры малой подвижности. «Фанты».	1
11	Считалки современные.	1
<b>Игры с элементами ритмической гимнастики</b>		
12	Как выбирают водящего?	1
13	Считалки старинные	1
14	Игры с бегом. «Пустое место».	1
15	Игры с мячом. «Летучий мяч».	1
16	Игры с прыжками. «Болото».	1
17	Игры-соревнования (эстафеты). «Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».	1

18	Игры малой подвижности. «Колечко».	1
19	Игры с бегом. «Пятнашки с домом».	1
20	Игры с мячом. «Зевака».	1
21	Игры с прыжками. «Салка на одной ноге».	1
22	Игры-соревнования (эстафеты). «Кто быстрее?» «Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»	1
<b>Подвижные игры</b>		

23	Спортивная игра «Море волнуется»	1
24	Спортивные игры. «Городки».	1
25	Игры-соревнования (эстафеты) «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».	1
26	Игры малой подвижности. «Веревочка».	1
27	Игры-соревнования (эстафеты). «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».	1
28	Игры-соревнования (эстафеты). «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее?»	1
29	Игры малой подвижности. «Телефон».	1
30	Игры-соревнования (эстафеты). «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».	1
31	Игры малой подвижности. «Летит - не летит».	1
32	Игры-соревнования (эстафеты). «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч».	1
33	Спортивные игры. «Футбол».	1

**2 класс (34ч)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол – во часов</b>
<b>Игры с элементами легкой атлетики</b>		
1	«Осенний марафон»	1
2	игра «Чай-чай выручай»	1
3	игра «День и ночь»	1
4	игра «Вызовы»	1
5	игра «Гонка мячей по кругу»	1
6	Прыжки в длину	1
7	игра «Караси и щука»	1
8	игра «Кто выше?»	1
9	игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1
10	игра «К своим флажкам»	1
11	игра «Пустое место»	1
<b>Игры с элементами ритмической гимнастики</b>		
12	игра ««Веселые ладошки»»	1
13	игра «Веселый зоопарк»	1
14	«Красивая спина»	1
15	игра «Дружные ребята»	1
16	игра «Веселый сапожок»	1
17	"Непоседы"	1
18	игра «Веселый сапожок»	1
19	"Непоседы"	1
20	"Непоседы"	1
21	игра «Ритмическая мозаика»	1
22	игра «Зайцы в огороде»	1

<b>Подвижные игры</b>		
23	игры и эстафеты с мячами	1
24	игра «Класс, смирно!»	1
25	Броски мяча в корзину	1
26	игра «Боулинг»	1
27	игра «Картошка»	1
Активация Windows		
28	Соревнование по прыжкам через скакалку	1
29	игра «Веселые пингвинята»	1
30	игра «Солнышко»	1
31	Игры по выбору учащихся	1
32	Игры по выбору учащихся	1
33	игра «Защита укрепления»	1
34	игра «Попади в цель»	1

### **3 класс (34ч)**

№	Тема занятия	Кол – во
п/п		часов
<b>Игры с элементами легкой атлетики</b>		
1	Игра «Метатели»	1
2	игра «Пустое место»	1
3	игра « У ребят порядок строгий»	1
4	игра «К своим флажкам»	1
5	игра «Прыгающие воробушки»	1
6	игра «День и ночь»	1
7	«Прыжки по полосам»	1
8	«Играй, играй, мяч не теряй»	1
9	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1
10	игры на развитие скорости «Верхом на клюшке»	1
11	Повторение изученных игр	1

<b>Игры с элементами ритмической гимнастики</b>		
12	Игра «Исправь осанку»»	1
13	Упражнения на согласованность движений с музыкой	1
14	Упражнения на согласованность движений с музыкой	1
15	игра «Зайцы в огороде»	1
16	игра «Верёвочка под ногами»	1
17	игра «Ритмическая мозаика»	1
18	игра «Перевозка груза»	1
19	игра «Защита укрепления»	1
20	игра «Дружные ребята»	1
21	Игра "Непоседы"	1
22	Повторение изученных игр	1
<b>Подвижные игры</b>		
23	игры на внимание и быстроту «Поезд»	1
24	игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	1
25	«Веселые старты» Старт группами Командный бег	1
26	«Мини-футбол»	1
27	игра «Веселые пингвинята»	1
28	игра «Картошка»	1
29	Соревнование по прыжкам через скакалку	1
30	игра «Салки»	1
31	Игры по выбору учащихся	1
32	«Веселые старты» Старт группами Командный бег	1
33	«Мини-футбол»	1
34	Повторение изученных игр	1

**4 класс (34ч)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол – во часов</b>
<b>Игры с элементами легкой атлетики</b>		
1	Встречная эстафета. «Кто раньше»	1
2	Встречная эстафета. «Волк и ягненок»	1
3	Эстафета со скакалкой.	1
4	игра «Смена номеров».	1
5	Игровые упражнения с малыми мячами.	1
6	Игра «Рыбная ловля»	1
7	Игра «Перебежки»	1
8	Игра «Волк во рву»	1
9	Эстафета с мячами	1

10	Игра «К своим флажкам»	1
11	Повторение изученных игр	1
<b>Игры с элементами ритмической гимнастики</b>		
12	игра «Воробьи и вороны»	1
13	Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)	1
14	Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»	1
15	Игра «Прыгающие воробушки»	1
16	Игра «Прыжки по полосам»	1
17	Соревнование «Лабиринт»	1

18	игра «Два мороза»	1
19	Игры по выбору учащихся	1
20	игра «Совушка»	1
21	Игра «Паровозик»	1
22	Повторение изученных игр	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>		
23	Игра "Снайперы"	1
24	Ирга "Перетягивание через черту"	1
25	"Эстафета с лазаньем и перелезанием	1
26	«Мини-футбол»	1
27	Игра «Кто точнее?»	1
28	игра «Картошка»	1
29	Игра «День» и «Ночь»	1
30	Эстафета с мячом	1
31	Игры по выбору учащихся	1
32	«Пионербол»	1
33	«Мини-футбол»	1
34	Повторение изученных игр	1

## 6. Мониторинговая карта

I. Анкетирование школьников и их родителей по итогам года с целью выявления удовлетворенности занятиями ОФП

II. Тестирование учащихся по уровню физической подготовленности

III. Входные и итоговые проверочные работы (ФГОС контрольно-измерительные материалы физическая культура 1-4 класс стр. 7-21)

### 1. Анкета для учащихся

класс/ кол- во	нравятся ли тебе занятия по ОФП		как изменилось твое здоровье в введения занятий по ОФП			как ты относишься к занятиям на улице	
	Положительно	Отрицательно	Положительно	Отрицательно	Не измен.	Полож.	Отриц.

### 1. Анкета для родителей

класс/ кол-во	как вы относитесь к занятиям по ОФП		как изменилось здоровье Вашего ребенка		
	Положительно	Отрицательно	Положительно	Отрицательно	Не изменилось

2. Тестирование проводится 2 раза в год ( в сентябре и мае ) в начале и конце года

Мониторинг занятий общей физической подготовкой

Период мониторинга данных с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ г.

№ п/п	Показатели мониторинга	Данные мониторинга		
1.	<i>Уровень физической подготовленности учащихся</i>	Высокий уровень (уч-ся в %)	Средний уровень (уч-ся в %)	низкий уровень (уч-ся в %)
	тест на быстроту			
	тест на выносливость			
	тест на ловкость и быстроту			
	тест на силу мал/дев			
	тест на скоростно-силовую подготовленность			
2.	<i>Оценка состояния здоровья школьников</i>	Данные мониторинга		
	Учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья, освобождениями на определенное количество времени, в следствии заболевания от общего количества учащихся ОУ)			
	Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к медицинским группам для занятий физкультурой	% учащихся основной медицинской группы	% учащихся подготовительной группы	% учащихся специальной медицинской группы

	(основная, подготовительная, специальная)			
	Число пропущенных по болезни дней (указать суммарное количество дней пропущенных по болезни всеми учащимися за период мониторинга)			
3.	<i>Уровень интереса к урокам физической культуры и занятиям ОФП</i>	Данные мониторинга		
	% участников образовательного процесса, положительно относящихся к занятиям ОФП	учащиеся	родители	
	посещаемость уроков физической культуры и дополнительных занятий по ОФП (указать суммарный % пропусков занятий по ОФП и уроков физической культуры всеми учащимися без уважительной причины)			
4.	<i>Результативность участия учащихся ОУ в спортивных соревнованиях (указывается сумма баллов, которая, высчитывается по описанной выше схеме)</i>			
5.	<i>Количество учащихся, состоящих на всех видах профилактического учета</i>			

Уровень физической подготовленности учащихся 1 класс									
№	Физические способности	Контрольное упражнение (Проверочный тест:)	Возр, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и м	7,6 и б	7,5-6,4	5,8 и м
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и м	11,7 и б	11,3-10,6	10,2 и м
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и б	90 и м	110-130	150 и б
4	Выносливость	1 километр, мин	7	6.10	5.40	5.20	7.20	6.50	6.20
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и б	2 и м	6-9	11,5 и б
6	Силовые	Подтягивание: (мальчики) кол-во раз	7	1	2-3	4 и в			

	Подтягивание На низкой перекладине (девочки) Кол-во раз	7				2 и н	4-8	12 и н
--	--	---	--	--	--	-------	-----	--------

## 2 класс

Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
		мальчики			девочки		
		низ	сред	выс	низ	сред	выс
Скоростные	Бег 30м, с	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	110	125-145	165	100	125-140	155
Выносливость	6-минутный бег, м	750	800-950	1150	550	650-850	950
Гибкость	Наклон	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
	вперёд из положения сидя, см						
Силовые	Подтягивание	1	2-3	4	3	6-10	14

### 3 класс

Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
		мальчики			девочки		
		низ	сред	выс	низ	сред	выс
Скоростные	Бег 30м, с	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	120	130-150	175	110	135-150	160
Выносливость	6-минутный бег, м	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7,5	2	6-9	13
Силовые	Подтягивание	1	3-4	5	3	7-11	16

### 4 класс

Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
		мальчики			девочки		
		низ	сред	выс	низ	сред	выс
Скоростные	Бег 30м, с	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	130	140-160	185	120	140-155	170
Выносливость	6-минутный бег, м	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
Силовые	Подтягивание	1	3-4	5	4	8-13	18

### 7. Материально техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так, и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших

школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
<b>Технические средства обучения</b>		
Музыкальный центр	Д	
Аудиозаписи	Д	
<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
Бревно гимнастическое напольное	П	
Козел гимнастический	П	
Канат для лазанья	П	
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка детская	К	
Мат гимнастический	П	
Гимнастический подкидной мостик	Д	
Кегли	К	
Обруч пластиковый детский	Д	
Планка для прыжков в высоту	Д	
Стойка для прыжков в высоту	Д	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Лента финишная		
Рулетка измерительная	К	
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям		
Лыжи детские (с креплениями и палками)	П	
Щит баскетбольный тренировочный	Д	
Сетка для переноски и хранения мячей	П	
Сетка волейбольная	Д	
Аптечка	Д	

Д - демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К - полный комплект (для каждого ученика);

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение
<p>Программа внеурочной деятельности. Туристско - краеведческая деятельность. Спортивно оздоровительная деятельность/П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов - М.: Просвещение, 2011 - 80 с.</p>	<p>Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Д. В. Григорьев, П. В. Степанов, М. Просвещение 2010</p>
<p>Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное основное образование, учебное издание В. А. Горский. М. Просвещение 2010</p>	<p>Моделируем внеурочную деятельность обучающихся в различных условиях организация образовательного процесса: Сборник программ внеурочной деятельности/ авторы - составители Ю. Ю. Баранова, А. В. Кисляков, Ю.В Ребикова, Л.Н Чипышева; под ред. М. И. Солодковой - Челябинск: Изд-во "Полиграф" - мастер, 2012 - 93 с.</p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575811

Владелец Алфёрова Валентина Николаевна

Действителен с 03.03.2022 по 03.03.2023