

**МКОУ ШР « Начальная школа – детский сад № 10»**

«Рассмотрено» на заседании МО УНК МКОУ ШР НШДС № 10 Руководитель МО _____ Протокол № _____ « __ » _____ 20 __ г	«Согласовано» Зам. директора по УВР  Н.В. Стребкова  « __ » _____ 20 __ г	« Утверждаю» Директор МКОУ ШР НШДС № 10 _____ Жукова И. В  Приказ 209/1  « 31 » августа 2023 г
---	--	---

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Чемпион»  
4 года обучения**

Составитель:  
В.В. Лукашевичус  
учитель физической культуры  
МКОУ ШР НШДС № 10

п. Большой Луг  
2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Чемпион» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МКОУ ШР «Начальная школа – детский сад №10».

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения учащихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;
- сформировать у учащихся необходимый уровень грамотности по вопросам ЗОЖ;
- повысить интерес к спортивным играм и мероприятиям;

Программа рассчитана на 33(34) часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. В первом классе – 33 занятия, в 2-4 классах – 34 занятия.

**Форма организации курса внеурочной деятельности:** кружок

**Формы занятий:**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

**Режим занятий:**

В начальной школе занятия продолжительностью 40 минут проводятся 1 раз в неделю.

**Основные виды деятельности:** игровая деятельность

- подвижные игры
- составление проектов
- игры на развитие психических процессов
- соревнования, конкурсы
- спортивная (эстафеты)

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 года обучения

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

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### 2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**3. Подвижные игры с мячом.** Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

### 4. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

### К концу 1 года обучения ученик научится:

- работать в паре, группе; выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

### ученик получит возможность научиться:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований
- средствам, способствующим физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
- правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 года обучения

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

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

2. **Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

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

4. **Игровые упражнения.** «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).

5. **Занимательные игры.**

6. Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка». Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д. Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

### **К концу 2 года обучения ученик научится:**

- работать в паре, группе; выполнять различные роли
  - слушать и понимать речь других;
  - договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - правилам проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

### **ученик получит возможность научиться:**

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований
  - средствам, способствующим физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
  - правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 год обучения

### 1. Основы знаний о подвижных играх

Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

### 2. Подвижные игры без мячей.

Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

### 3. Эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

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

**5. Соревнования.** Проведение соревнований по различным видам: пионербол, дартс, перестрелка .

### К концу 3 года обучения ученик научится:

- Понимать, что такое подвижные игры?
- работать в паре, группе; выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения общения и следовать им;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- правилам проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. - Знать оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

### ученик получит возможность научиться:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований
- средствам, способствующим физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
- правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви

- проведению соревнований по различным видам: пионербол, дартс, перестрелка .

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 год обучения

«**Основы знаний о физической культуре и спорте**» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

«**Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом**» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

«**Общая физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

«**Специальная физическая подготовка**» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение пионерболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

### **Выпускник научится:**

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, органи-

## Планируемые результаты

## Предметные результаты

Первостепенным результатом является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

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

### ***иметь представление:***

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

### ***уметь:***

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

### **Ожидаемые результаты:**

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

### **Личностными результатами**

являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

### **Метапредметные результаты:**

- формирование универсальных учебных действий (УУД).
- Регулятивные УУД:
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- Коммуникативные УУД:
- умение оформлять свои мысли в устной форме

слушать и понимать речь других;

- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

**Содержание занятий и тематическое планирование  
курса внеурочной деятельности  
«Чемпион»  
1-4 год обучения**

**1 класс**

№ занятия	Тема занятия	ЦОР	Содержание занятия	Кол-во часов
			<b>Народные игры</b>	
1	Русская народная игра «У медведя во бору»	<a href="https://fk-i-s.ru">https://fk-i-s.ru</a>	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	<a href="http://www.osnova.ru/journal/16/archive/">http://www.osnova.ru/journal/16/archive/</a>	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	1
3	Русская народная игра «Горелки».	<a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a>	Правила игры. Проведение игры.	1
4	Русская народная игра «Кот и мышь».	<a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a>	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	1
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura</a>	Правила игры. Проведение игры.	1
6	Русская народная игра «Лапта»	<a href="https://www.kanal-o.ru/news/10458">https://www.kanal-o.ru/news/10458</a>	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	1



			<b>Игры на развитие психических процессов.</b>	
7	Игры на развитие восприятия.	<a href="https://sport-in-kazan.ru/russkie-narodnye-igry-i-vidy-sporta/">https://sport-in-kazan.ru/russkie-narodnye-igry-i-vidy-sporta/</a>	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	1
8	Упражнения и игры на внимание	<a href="https://xn---ctbjbwjreuef9m.xn--p1ai/about/history/narodnye-igry-i-zabavy/">https://xn---ctbjbwjreuef9m.xn--p1ai/about/history/narodnye-igry-i-zabavy/</a>	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	1
9	Игры на развитие памяти.	<a href="https://azbyka.ru/deti/russkie-narodnye-podvizhnye-igry-m-litvinova">https://azbyka.ru/deti/russkie-narodnye-podvizhnye-igry-m-litvinova</a>	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	1
10	Игры на развитие воображения.	<a href="https://www.maam.ru/detskijasad/narodnye-igry-dlja-detei-ot-5-do-7-let.html">https://www.maam.ru/detskijasad/narodnye-igry-dlja-detei-ot-5-do-7-let.html</a>	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	1
11	Игры на развитие мышления и речи.	<a href="http://www.pravilaigr.ru/igrmir.php">http://www.pravilaigr.ru/igrmir.php</a>	Игры «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку».	1
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.		Игры «Баба Яга», «Три характера».	1
			<b>Подвижные игры</b>	
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».		Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.	1
14	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»		Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	1
15	Игра с мячом «Охотники и утки».		Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	1
16	Весёлые старты с мячом.		Гимнастические упражнения. Эстафеты.	1
17	Игра «Волк во рву»		Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	1
18	Весёлые старты со скакалкой		Комплекс ОРУ со скакалкой.	1

19	Игра с прыжками «Попрыгунчик и-воробушки»		Правила игры. Проведение игры.	1
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».		Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	1
21	Игра «Белки, волки, лисы».		Правила игры. Проведение игры.	1
22	Игра «Совушка».		Правила игры. Проведение игры.	1
23	Игра «Удочка»		Игры со скакалкой, мячом.	1
24	Игра «Перемена мест»		Построение. Строевые упражнения, перемещение.	1
25	Игра «Салки с мячом».		Правила игры. Проведение игры.	1
26	Игра «Прыгай через ров»		Совершенствование координации движений.	1
<b>Спортивные игры</b>				
27 28	Футбол		Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	2
29 30	Баскетбол.		Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.	2
31 32	Футбол		Проведение игры.	2
33	Спортивный праздник.		Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	1
				Итого : 33 часа

## 2 класс

№	Тема занятия	ЦОР	Содержание занятия	
1	История возникновения русских народных игр	<a href="https://fk-i-s.ru">https://fk-i-s.ru</a>	Знакомство с историей возникновения русских народных игр; с картиной И, Сурикова «Взятие	1

			снежного городка». Игровые правила.	
2	Русская народная игра «Третий лишний»	<a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/">http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/</a>	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	1
3	Русская народная игра «Веребочка»	<a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a>	Правила игры. Проведение игры.	1
4	Русские народные игры «Третий лишний» и «Веребочка»	<a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a>	Закрепление правил изученных игр. Самостоятельное проведение игры.	1
5	Русская народная игра «Два мороза»	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura</a>	Правила игры. Проведение игры.	1
6	Русская народная игра «Гуси – лебеди»	<a href="https://www.kanal-o.ru/news/10458">https://www.kanal-o.ru/news/10458</a>	Правила игры. Проведение игры.	1
	Русские народные игры «Море волнуется» и «Волки и овцы»	<a href="https://sport-in-kazan.ru/russkie-narodnye-igry-i-vidy-sporta/">https://sport-in-kazan.ru/russkie-narodnye-igry-i-vidy-sporta/</a>	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	1
7	Игры на развитие восприятия.	<a href="https://xn----ctbjbwjreuef9m.xn--p1ai/about/history/narodnye-igry-i-zabavy/">https://xn----ctbjbwjreuef9m.xn--p1ai/about/history/narodnye-igry-i-zabavy/</a>	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	1
8	Упражнения и игры на внимание	<a href="https://azbyka.ru/deti/russkie-narodnye-podvizhnye-igry-m-litvinova">https://azbyka.ru/deti/russkie-narodnye-podvizhnye-igry-m-litvinova</a>	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	1
9	Игры на развитие памяти.	<a href="https://www.maam.ru/detskijsad/narodnye-igry-dlja-detei-ot-5-do-7-let.html">https://www.maam.ru/detskijsad/narodnye-igry-dlja-detei-ot-5-do-7-let.html</a>	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	1
10	Игры на развитие воображения.	<a href="http://www.pravilaigr.ru/igrmir.php">http://www.pravilaigr.ru/igrmir.php</a>	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	1
11	Игры на развитие мышления и речи.		Игры «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку».	1
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы		Игры «Баба Яга», «Три характера».	1

	ребёнка.		
			<b>Подвижные игры</b>
13	Русская народная игра «Хромая лиса».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение. Игра.	1
14	Русская народная игра «Медведь и вожак»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	1
15	Русская народная игра «Бояре»	Правила игры, игра	1
16	Русская народная игра «Невод»	Правила игры, игра. Гимнастические упражнения. Эстафеты.	1
17	Русская народная игра «Птицелов»	Правила игры, игра. Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	1
18	Русская народная игра «Жмурки»	Правила игры, игра. Комплекс ОРУ со скакалкой.	1
19	Русская народная игра «Фанты»	Правила игры. Проведение игры.	1
20	Русская народная игра «Воробушки»	Разучивание и проведение игр.	1
21	Русская народная игра «Лягушки в болоте»	Правила игры. Проведение игры.	1
22	Русская народная игра «Мячик кверху»	Правила игры. Проведение игры.	1
23	Русская народная игра «Дедушка – рожок»	Правила игры. Проведение игры. Игры со скакалкой, мячом.	1
24	Русская народная игра «Лиса и куры»	Правила игры. Проведение игры.	1
25	Русская народная игра «Молчанка»	Правила игры. Проведение игры.	1
26	Мои любимые игры. Игры по выбору.	Совершенствование координации движений.	1

27 28	Футбол		Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	2
29 30	Баскетбол.		Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.	2
31 32	Пионербол		Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	2
33	Викторина с элементами соревнования «Быть здоровым, значит быть счастливым!»		Проведение викторины, игр, эстафет.	1
34	Урок здоровья «В путь-дорогу собирайся. За здоровьем отправляйся!»		Разучивание комплекса упражнений. Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	1
				Итого:3 4 часа

### 3 класс

№	Тема занятия	ЦОР	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Армянская игра	<a href="https://fk-i-s.ru">https://fk-i-s.ru</a>	Знакомство с культурно-оздоровительными, спортивными, народно-игровыми традициями и обычаями Армении, с игровым фольклором. Игровые правила. Проведение игры.	1
2	Армянская игра «Статуя»	<a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/">http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/</a>	Игровые правила. Проведение игры.	1
3	Белорусская игра «Дед Мороз»	<a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a>	Знакомство с культурно-оздоровительными, спортивными, народно-игровыми традициями и обычаями Белоруси. Правила игры. Проведение игры.	1
4	Белорусская игра «Лес, болото, озеро»	<a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a>	Правила игры. Проведение игры.	1
5	Украинская игра «Иголочка-ниточка»	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaia-pomosch/materia">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaia-pomosch/materia</a>	Знакомство с культурно-оздоровительными, спортивными, народно-игровыми традициями и обычаями Украины. Правила игры.	1

		ly/predmet-fizicheskaya-kultura	Проведение игры.	
6	Азербайджанская игра «Вытащи платок»	<a href="https://www.kanal-o.ru/news/10458">https://www.kanal-o.ru/news/10458</a>	Знакомство с культурно-оздоровительными, спортивными, народно-игровыми традициями и обычаями Азербайджана. Правила игры. Проведение игры.	1
7	Татарская игра «Маляр и краски»	<a href="https://sport-in-kazan.ru/russkie-narodnye-igry-i-vidy-sporta/">https://sport-in-kazan.ru/russkie-narodnye-igry-i-vidy-sporta/</a>	Знакомство с культурно-оздоровительными, спортивными, народно-игровыми традициями и обычаями Татарстана. Правила игры. Проведение игры.	1
8	Марийская игра «Биляша»	<a href="https://xn---ctbjbwjreuef9m.xn--p1ai/about/history/narodnye-igry-i-zabavy/">https://xn---ctbjbwjreuef9m.xn--p1ai/about/history/narodnye-igry-i-zabavy/</a>	Знакомство с культурно-оздоровительными, спортивными, народно-игровыми традициями и обычаями Марий Эл. Правила игры. Проведение игры.	1
9	Бурятская народная игра «Волк и ягнята»	<a href="https://azbyka.ru/deti/russkie-narodnye-podvizhnye-igry-m-litvinova">https://azbyka.ru/deti/russkie-narodnye-podvizhnye-igry-m-litvinova</a>	Знакомство с культурно-оздоровительными, спортивными, народно-игровыми традициями и обычаями Бурятии. Правила игры. Проведение игры.	1
10	Игра народов коми «Ловля оленей»	<a href="https://www.maam.ru/detskij-sad/narodnye-igry-dlja-detei-ot-5-do-7-let.html">https://www.maam.ru/detskij-sad/narodnye-igry-dlja-detei-ot-5-do-7-let.html</a>	Знакомство с культурно-оздоровительными, спортивными, народно-игровыми традициями и обычаями Коми. Правила игры. Проведение игры.	1
11	Чувашская игра «Расходитесь!»	<a href="http://www.pravilaigr.ru/igrmir.php">http://www.pravilaigr.ru/igrmir.php</a>	Знакомство с культурно-оздоровительными, спортивными, народно-игровыми традициями и обычаями Чувашии. Правила игры. Проведение игры.	1
12	Аргентинская игра «Поезда»		Знакомство с культурно-оздоровительными, спортивными, народно-игровыми традициями и обычаями Аргентины» Правила игры. Проведение игры.	1
13	Аргентинская игра «Кошка и мышка»		Правила игры. Игра.	1
14	Канадская игра «Бег с платком»		Знакомство с культурно-оздоровительными, спортивными, народно-игровыми традициями и обычаями Канады. Правила игры. Проведение игры.	1
15	Эстонская игра «Птицы»		Знакомство с культурно-оздоровительными, спортивными, народно-игровыми традициями и обычаями Эстонии. Правила игры. Проведение игры.	1

16	Спорт в жизни людей	Знакомство с правилами поведения на уроках здоровья. Разучивание игровых упражнений на развитие двигательной активности.	1
17	Зарядка в стране Олимпийщиков	Знакомство с режимом дня. Разучивание комплекса утренней зарядки олимпийщиков.под музыкальное сопровождение.	1
18	Гигиена олимпийщиков	Разучивание игровых упражнений с мячом	1
19	Двигательные упражнения с предметами.	Разучивание упражнений по развитию двигательной активности с предметами.	1
20	Движение есть жизнь.	Выполнение блока двигательных упражнений, направленных на развитие внимательности, наблюдательности, синхронности в выполнении двигательных упражнений.	1
21	Значение осанки в жизни человека.	Рассказ о значении осанки. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки в школе и дома.	1
22	Бег вчера и сегодня	Развитие культуры выполнения беговых упражнений. Разучивание упражнений.	1
23	Бег и преодоление препятствий.	Упражнения в беге с препятствиями с использованием различных предметов.	1
24	Прыжки в повседневной жизни.	Разучивание прыжковых упражнений, выполнение различных видов прыжков.	1
25	Прыжки и воспитание характера.	Упражнения на развитие ловкости в прыжках. Развитие мышечной активности, желания выполнять упражнения вне школы.	1
26	Спортивный праздник олимпийщиков.	Эстафеты, игры,викторина.	1
27 28	Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	2
29 30	Баскетбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.	2
31 32 33	Пионербол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	3
34	Викторина с элементами соревнования «Быть здоровым, значит быть счастливым!»	Проведение викторины, игр, эстафет.	1

## 4 класс

№	Тема занятия	ЦОР	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие (инструктаж)	<a href="https://fk-i-s.ru">https://fk-i-s.ru</a>	Проведение инструктажа с учащимися при занятиях спортивными и командными играми	1
2	Командная игра «Борьба за мяч»	<a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive">http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive</a>	Разучивание правил командной игры. Игра .	1
3	Командная игра «Стой!»	<a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a>	Разучивание правил игры. Игра	1
4	Командные игры «Борьба за мяч», «Стой!»	<a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a>	Закрепление правил в изученных играх. Игры.	1
5	Командная игра «Пионербол»	<a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura</a>	Закрепление правил игры. Игра	1
6	Командная игра «Пионербол»	<a href="https://www.kanal-o.ru/news/10458">https://www.kanal-o.ru/news/10458</a>	Закрепление правил игры. Игра	1
7	Командная игра «Пионербол»	<a href="https://sport-in-kazan.ru/russkie-narodnye-igry-i-vidy-sporta/">https://sport-in-kazan.ru/russkie-narodnye-igry-i-vidy-sporta/</a>	Закрепление правил игры. Игра	1
8	Командная игра «Челнок»		Разучивание правил игры. Игра	1
9	История олимпийских игр	<a href="https://www.lspbgmu.ru/images/home/Obrazovanie/kafedra">https://www.lspbgmu.ru/images/home/Obrazovanie/kafedra</a>	Знакомство с историей возникновения олимпийских игр в Древней Греции. Командная игра «Челнок»	1
10	Возрождение олимпийских игр.	<a href="https://olymps.ru/history/rebirth">https://olymps.ru/history/rebirth</a> <a href="https://olympic.ru/marketing/talismany-komandy-rossii/">https://olympic.ru/marketing/talismany-komandy-rossii/</a>	Знакомство с материалом занятия.	1



	Олимпийские символы. Олимпийские чемпионы Родины.		Командные игры, эстафеты.	
1 1 1 1 1 2	Командные игры, эстафеты	<a href="https://xn----ctbjbwjreuef9m.xn--p1ai/about/history/narodnye-igry-i-zabavy/">https://xn----ctbjbwjreuef9m.xn--p1ai/about/history/narodnye-igry-i-zabavy/</a>	Обучение правилам безопасного поведения при эстафетах; игре в команде; Подвижные игры с бегом, прыжками	4
1 5	Олимпийская викторина		Проведение викторины. Командные игры	1
1 6	Командная игра «Мяч среднему»	<a href="https://azbyka.ru/deti/russkie-narodnye-podvizhnye-igry-m-litvinova">https://azbyka.ru/deti/russkie-narodnye-podvizhnye-igry-m-litvinova</a>	Разучивание правил игры. Игра	1
1 7	Командная игра «Городок»	<a href="https://www.maam.ru/detskijsad/narodnye-igry-dlja-detei-ot-5-do-7-let.html">https://www.maam.ru/detskijsad/narodnye-igry-dlja-detei-ot-5-do-7-let.html</a>	Разучивание правил игры. Игра	1
1 8	Командные игры «Мяч среднему» «Городок»	<a href="http://www.pravilaiqr.ru/igrmir.php">http://www.pravilaiqr.ru/igrmir.php</a>	Закрепление правил в изученных играх. Игры.	1
1 9	Командная игра «Удочка командная»		Разучивание правил игры. Игра	1
2 0	Командная игра «Эстафета зверей»		Разучивание правил игры. Игра	1
2 1	Командные игры «Удочка командная» «Эстафета зверей»		Закрепление правил в изученных играх. Игры.	1
2 2	Командная игра «Поймай и сядь»		Разучивание правил игры. Игра	1
2 3	Командная игра «Увертывайся от мяча»		Разучивание правил игры. Игра	1
2 4	Командные игры «Поймай и сядь» «Увертывайся от мяча»		Закрепление правил в изученных играх. Игры.	1

	я от мяча»			
2 5	Командные игры на улице		Разучивание правил игр. Игры, эстафеты.	1
2 6	Командные игры на улице		Разучивание правил игр. Игры, эстафеты.	1
2 7 2 8	Футбол		Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	2
2 9 3 0	Баскетбол.		Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.	2
3 1 3 2 3 3	Пионербол		Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	3
3 4	Викторина с элементами соревнования «Быть здоровым, значит быть счастливым!»		Проведение викторины, игр, эстафет.	1
				Итого : 34 часа

### Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.

6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.