

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВИШНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
БЕЛОВСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена на заседании методического объединения Протокол № <u>1</u> от <u>30.08.</u> 2023 г. Председатель: <u>Лаптина З.Б.</u>	Согласована с заместителем директора по ВР <u>30</u> августа 2023 г. <u>Ю.В.Трофимова</u>	Утверждена Приказом № <u>60</u> от 31 августа 2023 г. Директор школы: <u>П.И. Сасин</u>
--	--	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»**

(направление - спортивно-оздоровительное)

Сроки реализации программы начального общего образования – 1 год

Возраст обучающихся 6-7 лет

Место курса в учебном плане 1 класс – 33 часа в год

Программа составлена на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы по спортивно-оздоровительному направлению (М., Просвещение, 2014 г.).

Составитель: учитель начальных классов

Бабичева Наталья Ивановна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

План внеурочной деятельности Вишневской СОШ сформирован с учетом предоставления права участникам образовательных отношений выбора направления и содержания учебных курсов.

При составлении плана кружка внеурочной деятельности «Подвижные игры» на 2023/2024 учебный год учитывались следующие **нормативные документы**:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021г. № 286 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями)
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 года №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
4. Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, утвержденной протоколом ФУМО от 18.03.2022 №1/22;
5. Письма Минпросвещения России от 05.07.2022г. №ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
6. Письма Минпросвещения России от 07 мая 2020 г. № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
7. Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 372;
8. Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
9. Санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2;
10. Методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности института стратегии развития и образования РАО.
11. Устава Вишневской СОШ
12. Положения о внеурочной деятельности в условиях ФГОС от 31.08.2022 г.

## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

**Актуальность программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

**Новизна данной программы** заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха

**Задачи:**

### **1. Образовательные:**

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам

### **2. Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### **3. Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать формированию умения работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

### **Отличительные особенности образовательной программы**

Программа составлена таким образом, что нацеливает коллектив воспитанников спортивного объединения на такой путь обучения, при котором теоретические знания обучающийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным в свете современных тенденций российского образования.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Личностные:**

Определение и высказывание под руководством учителя самых простых и общих для всех людей правил поведения при сотрудничестве (этические нормы);

Умение делать выбор как поступить в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, при поддержке других участников группы и педагога.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД:**

определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью учителя;

проговаривание последовательности действий;

высказывание своего предположения (версии) на основе работы с иллюстрацией; работа по предложенному учителем плану;

Умение давать эмоциональную оценку деятельности класса.

### **Познавательные УУД:**

умение делать предварительный отбор источников информации: энциклопедии, справочники, интернет-ресурсы.

добывание новых знаний: нахождение ответов на вопросы, используя учебную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроках и занятиях;

перерабатывание полученной информации: умение делать выводы в результате совместной работы всего класса;

умение преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

### **Коммуникативные УУД:**

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

умение слушать и понимать речь других;

умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Предметные результаты:**

**Информационные:** знать правила и закономерности здорового образа жизни. **Поведенческие:** закрепить социально одобряемые модели поведения.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

### **Планируемые результаты:**

#### **Обучающийся научится:**

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

различать “полезные” и “вредные” продукты;

использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

заботиться о своем здоровье;

находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

применять коммуникативные и презентационные навыки;

использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

находить выход из стрессовых ситуаций;  
принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;  
адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;  
отвечать за свои поступки;  
отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

### **Прогнозируемые результаты 1 класс:**

В результате освоения программного материала по программе «Подвижные игры» учащиеся 1 класса должны:

#### **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

#### **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры.

#### **Личностные результаты**

- 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;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- планировать общую цель и пути её достижения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- распределять функций и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и внесение необходимых коррективов;
- учиться работать по определенному алгоритму

#### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение оформлять свои мысли в устной форме слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера и исполнителя).

## ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

при реализации программы используются различные формы и методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в работе.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Форма проведения занятий
1.	Здоровый образ жизни	1	беседа, групповая
2.	Профилактика травматизма	0,5	беседа, групповая
3.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!»	0,5	индивидуальная, групповая, работа в парах
4.	Личная гигиена	0,5	индивидуальная, групповая, работа в парах
5.	Нарушение осанки	0,5	индивидуальная, групповая, работа в парах
6.	Игры с бегом	5	индивидуальная, групповая, работа в парах
7.	Игры с мячом.	5	индивидуальная, групповая, работа в парах
8.	Игра с прыжками	5	индивидуальная, групповая, работа в парах
9.	Зимние забавы.	5	индивидуальная, групповая, работа в парах
10.	Игры малой подвижности.	5	индивидуальная, групповая, работа в парах
11.	Эстафеты	5	индивидуальная, групповая, работа в парах
12.	Итого:	33	

# Содержание программы

## 1 класс

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» состоит раздела: «Современные подвижные игры».

### **Раздел 1** Современные подвижные игры (33 ч.)

**1 класс:** Ознакомление с играми, требующими командного состава

#### **Тема 1** Здоровый образ жизни (1ч)

Теория. Беседа о здоровом образе жизни.

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

#### **Тема 2** Профилактика травматизма (0,5ч)

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Правила поведения в команде.

#### **Тема 3** Здоровье в порядке - спасибо зарядке!» (0,5ч)

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

#### **Тема 4** Личная гигиена (0,5ч)

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

#### **Тема 5** Нарушение осанки (0,5)

Упражнения для укрепления осанки.

#### **Тема 6** Современные подвижные игры (30 ч)

«Мяч по кругу», «Поймай рыбку», «Цепи кованы», «Змейка на асфальте», «Бег с шариком», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний», «Ворота», «Чужая палочка», «Белки, шишки и орехи», «Пустое место», «Круговая охота», «Команда быстроногих», «Эстафета с булавами», «След в след», «Мишень», «С кочки на кочку», «Без пары», «Веревочка», «Плетень», «Кто больше», «Успевай, не зевай», «День и ночь», «Кто подходил?», «Караси щука», «Белый медведь», «Два Мороза», «Охотники и утки», «Бомбардировка», «Встречная эстафета», «Метание в цель», «Гонка мячей над головой, сидя в колоннах», «Подвижная цель», «Мяч соседу», «Передал – садись», «Фигуры», «Быстрая передача», «Бросай – беги», «Не давай мяча водящему», «Гонка мячей по кругу», «Гонка мячей по рядам», «Встречная эстафета с мячом», «Эстафета с ведением мяча», «Перестрелка», «Наперегонки парами», «Ловушки-перебежки», «Вызов номеров», «Хитрая лиса», «Наседка и курица», «Зайцы и лиса», «Ловля обезьян», «Третий лишний», «День и ночь», «Ворона и воробьи», «Красочки», «Мишка на прогулке», «Медведи и пчелы», «У медведя во бору», «Волки, зайцы, лисы», «Краски», «Второй лишний» «Эстафета».

«Отгадай, чей голосок», «Гуси – лебеди», «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи», «Мячик», «Мяч по полу», «Кто меткий?», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Мяч соседу», «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов», «Клуб ледяных инженеров», «Мяч из круга», «Гонка с шайбами», «Черепахи». «Подвижная цель».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

«Современные подвижные игры»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел 1. Здоровый образ жизни</b>							
1	Беседа о здоровом образе жизни. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1		знакомятся с понятием здоровый образ жизни, с правилами безопасного поведения в местах проведения подвижных игр	Практическая работа; Теория.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
<b>Раздел 2. Профилактика травматизма 0,5 часа</b>							
2	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Правила поведения в команде.	0,5		знакомятся с правилами поведения на занятиях подвижными играми, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Развитие ценностного отношения к человеческой жизни, уважения чужого мнения, развитие чувства толерантности
<b>Раздел 3. Здоровье в порядке - спасибо зарядке!»0,5 час</b>							
3	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	0,5		обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни



				<p>деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <p>устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</p> <p>обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</p> <p>уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</p> <p>разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища,</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

				спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);			
<b>Раздел 4. Личная гигиена 0,5 часа</b>							
<b>4</b>	Что такое гигиена. Правила личной гигиены.	<b>0,5</b>		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Привлечение внимания обучающихся к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
<b>Раздел 5. Нарушение осанки 0,5 часа</b>							
<b>5</b>	Упражнения для укрепления осанки.	<b>0,5</b>		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки	Практическая работа; Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом

				(упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);			
<b>Раздел 6. Современные подвижные игры 30 часов</b>							
<b>6</b>	Игры с бегом Игры с мячом. Игра с прыжками Зимние забавы. Игры малой подвижности. Эстафеты	<b>5</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>5</b>		разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа; игровая деятельность	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Приобретение опыта ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Дата проведения	Кол-во часов	Виды, формы контроля
1.	Здоровый образ жизни. Беседа о здоровом образе жизни. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	01.09.2023	1	Практическая работа; Теория.
2.	Профилактика травматизма Инструкция по ТБ. Правила поведения в команде. Подвижная игра «К своим флажкам!»	08.09.2023	1	Практическая работа; Теория.
3.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке! Комплекс упражнений утренней гимнастики с рифмованными строчками. Подвижная игра «На зарядку становись!».	15.09.2023	1	Практическая работа; Теория.
4.	Личная гигиена. Что такое гигиена. Правила личной гигиены. <b>Игры с бегом</b> Упражнения с предметами. Подвижные игры «Отгадай, чей голосок?», «Гуси – лебеди», «Цепи кованы» Подвижная игра «Мойдодыр»	22.09.2023	1	Практическая работа; игровая деятельность
5.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Практические занятия: Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Подвижная игра «Поймай рыбку»	29.09.2023	1	Практическая работа; игровая деятельность
6.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры ««Фигуры», «Волки, зайцы, лисы».	06.10.2023	1	Практическая работа; игровая деятельность
7.	Комплекс ОРУ с предметами. Подвижные игры «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	13.10.2023	1	Практическая работа; игровая деятельность
8.	<b>Игры с мячом.</b> История возникновения игр с мячом. Профилактика травматизма при работе с мячом. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом. Подвижные игры «Мяч по кругу», «Метание в цель».	20.10.2023	1	Практическая работа; игровая деятельность

9.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Подвижные игры: «Кто меткий?» «Охотники и утки».	27.10.2023	1	Практическая работа; игровая деятельность
10.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Подвижные игры «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».	10.11.2023	1	Практическая работа; игровая деятельность
11.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча Подвижные игры «Мяч по полу»,	17.11.2023	1	Практическая работа; игровая деятельность
12.	Броски и ловля мяча. Подвижные игры «Подвижная цель», «Мяч соседу».	24.11.2023	1	Практическая работа; игровая деятельность
13.	<b>Игра с прыжками</b> Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Подвижные игры «Прыгающие воробышки», «Поймай рыбку».	01.12.2023	1	Практическая работа; игровая деятельность
14.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Подвижные игры «Удочка», «Плетень».	08.12.2023	1	Практическая работа; игровая деятельность
15.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Подвижные игры «Зеркало», «Кто больше».	15.12.2023	1	Практическая работа; игровая деятельность
16.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Подвижные игры «Выше ноги от земли», «Нас не слышно и не видно».	22.12.2023	1	Практическая работа; игровая деятельность
17.	Подвижные игры «Кто больше», «Лягушата и цапля».	29.12.2023	1	Практическая работа; игровая деятельность
18.	<b>Зимние забавы</b> Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Подвижная игра «Скатывание шаров».	12.01.2024	1	Практическая работа; игровая деятельность
19.	Подвижные игры «Ворота», «Успевай, не зевай»	19.01.2024	1	Практическая работа; игровая деятельность
20.	Подвижные игры «Мишень», «Два Мороза»,	26.01.2024	1	Практическая работа; игровая деятельность
21.	Подвижные игры «Гонка с шайбами», «Перестрелка», «Клуб ледяных инженеров»	02.02.2024	1	Практическая работа; игровая деятельность
22.	Подвижные игры «Белый медведь», «Хитрая лиса», «Зимние салки»	09.02.2024	1	Практическая работа; игровая деятельность

23.	<b>Игры малой подвижности.</b> Профилактика травматизма Инструкция по ТБ. Правила поведения в команде. Подвижные игры «Веребочка», «День и ночь», «Кто подходил?»	16.02.2024	1	Практическая работа; игровая деятельность
24.	Подвижные игры «Бег с шариком», «Красный, зелёный», «Альпинисты»	01.03.2024	1	Практическая работа; игровая деятельность
25.	Подвижные игры «Нас не слышно и не видно», «Наседка и курица», «Зайцы и лиса»	15.03.2024	1	Практическая работа; игровая деятельность
26.	Комплекс упражнений с мешочками. Подвижные игры «Разведчики», «Поезд».	22.03.2024	1	Практическая работа; игровая деятельность
27.	Беседа «Нарушение осанки» Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршрутовка Подвижные игры «Команда быстроногих», «След в след»	05.04.2024	1	Практическая работа; игровая деятельность
28.	<b>Эстафеты</b> Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика травматизма. Беговая эстафеты. Подвижная игра «След в след»	12.04.2024	1	Практическая работа; игровая деятельность
29.	Упражнения для укрепления осанки. Подвижная игра «Третий лишний» Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	19.04.2024	1	Практическая работа; игровая деятельность
30.	Подвижная игра «Чужая палочка» Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	26.04.2024	1	Практическая работа; игровая деятельность
31.	Беговая эстафеты. Подвижные игры «Мишень», «С кочки на кочку», «Без пары», «Караси и щука»	03.05.2024	1	Практическая работа; игровая деятельность
32.	Беговая эстафеты. Подвижные игры «Третий лишний», «Ворона и воробьи», «Краски», «Пустое место»	17.05.2024	1	Практическая работа; игровая деятельность
33.	Беговая эстафеты. Подвижные игры «Белки, шишки и орехи», «Бросай – беги», «Вызов номеров»	24.05.2024	1	Практическая работа; игровая деятельность

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура: 1—2 классы: методическое пособие / О. А. Немова. — М. :Вентана-Граф, 2017.

Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение, 1991.

Словарь некоторых терминов и понятий учителя физической культуры и его учеников. - Кемерово, 1998.

Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. Лепёшкин В. А. — М.: Школьная Пресса, 2004. — 64 с. — (Начальная школа: воспитание и обучение. Приложение к журналу «Дошкольник. Младший школьник»; Вып. 9.)

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

<https://interneturok.ru/>

<http://www.openclass.ru>

<http://methodsovet.su>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

[https://uchi.ru/?](https://uchi.ru/)

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Скамейка гимнастическая, мат гимнастический, стенка гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч гимнастический, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, футбольная сетка, волейбольная сетка, бревно напольное

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Скамейка гимнастическая, мостик гимнастический подпружиненный, мат гимнастический прямой, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч гимнастический, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный.

