

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа предназначена для обучающихся ОВЗ с ЗПР 1-4 класс и составлена в соответствии с

- ФЗ-273 «Об образовании в РФ»;

- требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

- с учётом планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР;

В соответствии **с** **особыми** **образовательными** **потребностями**обучающихся с задержкой психического развития и обусловленными в связи с этим трудностями при изучении предмета необходимо обратить внимание на выделение пропедевтического периода при изучении некоторых тем, обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.), «пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития, применение наглядно-действенного характера содержания образования; обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно; на организацию постоянной помощи в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений; специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью; постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к предмету; использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения; развитие и отработка средств коммуникации, развитие познавательной деятельности обучающихся с ЗПР как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная.

**Цель**: воспитание у учащихся 1-4-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

**Задачи:**

- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;

- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке; - формирование установок здорового образа жизни;

- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;

- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;

- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга. Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

**Программа направлена на:**

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями,

- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Общая характеристика курса. На первых порах совместно с учителем ученики

выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр,

затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют

применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях). Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым. Форма организации деятельности – коллективная и групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

**2. Общая характеристика программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

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 учащиеся 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.

**3. Описание места курса в учебном плане.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры», рассчитана на 1-4 классы. Предназначена для обучающихся 1-4-х классов, все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение в 1-х классах 1 час в неделю (33 часа в год);

во 2-м классе – 1 час в неделю (34 часа в год). в 3-м классе – 1 час в неделю (34 часа в год), в 4-м классе – 1 час в неделю (34 часа в год)

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

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 свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, 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, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

**1 класс**

**Личностные результаты:**

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; **Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

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

**2 класс**

**Личностные результаты:**

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; **Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

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

**3 класс**

**Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;ï 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.

**4 класс**

**Личностными результатами**программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

целостный, социально ориентированный взгляд на мир;

ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин; способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на

принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

поставленных целей;

освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни. **Метапредметными**результатами программы внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов;

осуществление взаимного контроля;

оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;

принимать и сохранять учебную задачу;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

различать способ и результат действия;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

**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**:

взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);

адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**Первостепенным результатом реализации программы внеурочной

деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;

развитие физических способностей;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни; развитие психических и нравственных качеств;

повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных

игр и соревнований;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**: основы истории развития подвижных игр в России;

педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;

возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;

индивидуальные способы контроля по развитию адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;

правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**Должны уметь:**

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;

технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**Критерии оценивания планируемых результатов программ внеурочной деятельности**

По программам внеурочной деятельности применяется безотметочная система оценивания. Для промежуточной аттестации используется зачетная система оценивания зачет/незачет. Форма промежуточной аттестации — защита проекта.

**6. Содержание курса внеурочной деятельности**

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, национальные игры других народностей, 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.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

**«Русские народные игры»**включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

**«Игры народов России».**Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

**«Подвижные игры».**Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

**«Эстафеты».**Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

**7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| 1 | Русские народные | 8 | Знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | игры |   | координацию движений, силу и ловкость. Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. |
| 2 | Подвижные игры | 17 |
| 3 | Эстафеты | 7 |
|   | Защита проекта | 1 |
|   | Итого | 33 |

**1 (2год обучения**) класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| 1 | Русские народные игры | 8 | Знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. |
| 2 | Подвижные игры | 17 |
| 3 | Эстафеты | 7 |
|   | Защита проекта | 1 |
|   | Итого | 33 |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| 1 | Русские народные игры | 12 | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими |
| 2 | Подвижные игры | 8 |
| 3 | Эстафеты | 8 |
| 4 | Игры народов России | 5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | Защита проекта | 1 | упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях. |
|   | итого | 34 |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| 1 | Русские народные игры | 11 | Знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями |
| 2 | Эстафеты | 6 |
| 3 | Игры народов России | 16 |
|   | Защита проекта | 1 |
|   | итого | 34 |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| 1 | Русские народные игры | 19 | Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения.Знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. |
| 2 | Эстафеты | 8 |
| 3 | Игры народов России | 6 |
|   | Защита проекта | 1 |
|   | итого | 34 |

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Кол-во час** | **Тема урока** |
| 1 |   | 1 | Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!" |
| 2 |   | 1 | Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!" |
| 3 |   | 1 | Эстафеты с бегом: "Конники - спортсмены", |
| 4 |   | 1 | Русские народные игры. Игры с бегом: "Гуси - лебеди" |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5 |   | 1 | Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление |
| 6 |   | 1 | Игры с прыжками:"Прыжки по полоскам"-разучивание и закрепление |
| 7 |   | 1 | Русские народные игры. "Два мороза" – разучивание и закрепление. |
| 8 |   | 1 | Русские народные игры. «На печи застыл» |
| 9 |   | 1 | Эстафета с мячом |
| 10 |   | 1 | Игры с мячом: "Ловушки с мячом" |
| 11 |   | 1 | Русские народные игры. «Перебежки» |
| 12 |   | 1 | Игры с мячом: "Метко в цель" |
| 13 |   | 1 | Игры у гимнастической стенки: "Невидимки"- разучивание |
| 14 |   | 1 | Русские народные игры «Баба Яга» |
| 15 |   | 1 | Эстафета с лазаньем и перелезанием |
| 16 |   | 1 | Игры на санках "Трамвай", |
| 17 |   | 1 | Игры на санках"Пройди и не задень" |
| 18 |   | 1 | Русские народные игры «Волк во рву» |
| 19 |   | 2 | Игры с прыжками: "Удочка", разучивание и закрепление |
| 20 |   | 1 | Игры с прыжками: "Прыгающие воробушки". |
| 21 |   | 1 | Эстафета с флажком |
| 22 |   | 1 | Русские народные игры. "Гуси-лебеди" |
| 23 |   | 1 | Игры с мячом: «У кого меньше мячей», |
| 24 |   | 1 | Эстафета «Перекати мяч» |
| 25 |   | 1 | Игры с обручами: "Упасть не давай", |
| 26 |   | 1 | Эстафета с обручами: «Пролезай - убегай"-повтор |
| 27 ,2 8 |   | 2 | Русские народные игры. «Воробьи и ворона», разучивание и закрепление |
| 29 |   | 1 | Игра: «Мишки и шишки», закрепление |
| 30 |   | 1 | Эстафета «Кенгуру» |
| 31 |   | 1 | Эстафета со скакалками |
| 32 |   | 1 | Игра-соревнование "Веселые старты" |
| 33 |   | 1 | Подведение итогов. Защита проектов |

**Тематическое планирование 1 (2год обучение) класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Кол-во час** | **Тема урока** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 |   | 1 | Вводный урок. Игра с элементами ОРУ «Наблюдатели» |
| 2 |   | 1 | Игра с элементами ОРУ «Наблюдатели» |
| 3 |   | 1 | Игры с бегом: «Заря» |
| 4 |   | 1 | Эстафета «Мы весёлые ребята» |
| 5 |   | 1 | Игры с прыжками «Скакуны» - разучивание |
| 6 |   | 1 | Русские народные игры. «Лошадки» |
| 7 |   | 1 | Игры с прыжками: «Перемена мест» - разучивание |
| 8 |   | 1 | Русские народные игры. «Перебежки» |
| 9, 10 |   | 2 | Эстафеты с бегом |
| 11 |   | 1 | Русские народные игры. «Хлоп. Хлоп. Убегай.» |
| 12 |   | 1 | Игры с мячом: «Не упусти мяч» - разучивание |
| 13 |   | 1 | Эстафета с мячом |
| 14 |   | 1 | Игры с мячом: «Свечка» - разучивание |
| 15 |   | 1 | Русские народные игры. «Жмурки» |
| 16 |   | 1 | Игры с мячом: «Передача мяча» |
| 17 |   | 1 | Эстафета с обручами |
| 18 |   | 1 | Русские народные игры. «Гори, гори ясно» |
| 16 |   | 1 | Игры у гимнастической стенки: «Белочка – защитница» -разучивание |
| 19 |   | 1 | Игры у гимнастической стенки: «Белочка – защитница» -закрепление |
| 20 |   | 1 | Эстафета с бегом и прыжками |
| 21,22 |   | 2 | Игры на санках: «Тяни – толкай» |
| 23,24 |   | 2 | Эстафета «Зимние забавы» |
| 25 |   | 1 | Русские народные игры. "Гуси-лебеди" |
| 26,27 |   | 2 | Игры с прыжками: «Зайцы в огороде» - разучивание и закрепление |
| 28 |   | 1 | Русские народные игры «Баба Яга» |
| 29 |   | 1 | Игры с прыжками: «Лягушки – попрыгушки» |
| 30 |   | 1 | Эстафета с флажком |
| 31 |   | 1 | Игра «Туда – обратно» - разучивание |
| 32 |   | 1 | Русские народные игры «Волк во рву» |
| 33 |   | 1 | Защита проектов |

**Тематическое планирование**2 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Кол-во час** | **Тема урока** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 |   | 1 | Вводный урок. Здоровый образ жизни |
| 2 |   | 1 | Русская народная игра «Жмурки» |
| 3 |   | 1 | Русская народная игра «Кот и мышь» |
| 4 |   | 1 | Русская народная игра «Горелки» |
| 5 |   | 1 | Русская народная игра «Салки» |
| 6 |   | 1 | Русская народная игра «Пятнашки» |
| 7 |   | 1 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» |
| 8 |   | 1 | Русская народная игра «Фанты» |
| 9 |   | 1 | Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» |
| 10 |   | 1 | Русская народная игра «Волк» |
| 11 |   | 1 | Русская народная игра «Птицелов» |
| 12 |   | 1 | Подвижная игра «Совушка» |
| 13 |   | 1 | Подвижная игра «Мышеловка» |
| 14 |   | 1 | Подвижная игра «Пустое место» |
| 15 |   | 1 | Подвижная игра «Карусель» |
| 16 |   | 1 | Подвижная игра «Кто быстрее?» |
| 17 |   | 1 | Подвижная игра «Конники-спортсмены» |
| 18 |   | 1 | Подвижная игра «Лягушата и цыплята» |
| 19 |   | 1 | Подвижная игра «Карлики и великаны» |
| 20 |   | 1 | Эстафета «Передача мяча» |
| 21 |   | 1 | Эстафета «С мячом» |
| 22 |   | 1 | Эстафета зверей |
| 23 |   | 1 | Эстафета «Быстрые и ловкие» |
| 24 |   | 1 | Эстафета «Вызов номеров» |
| 25 |   | 1 | Эстафета по кругу |
| 26 |   | 1 | Эстафета с обручем |
| 27 |   | 1 | Эстафета со скакалкой |
| 28 |   | 1 | Русская народная игра «Гори, гори ясно!» |
| 29 |   | 1 | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» |
| 30 |   | 1 | Бурятская народная игра «Ищем палочку» |
| 31 |   | 1 | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» |
| 32 |   | 1 | Марийская народная игра «Катание мяча» |
| 33 |   | 1 | Татарская народная игра «Серый волк» |
| 34 |   | 1 | Подведение итогов. Защита проектов |

**Тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Кол-во час** | **Тема урока** |
| 1 |   | 1 | Русская народная игра «Краски» |
| 2 |   | 1 | Русская народная игра «Гори, гори ясно» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3 |   | 1 | Русская народная игра «Ляпка» |
| 4 |   | 1 | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» |
| 5 |   | 1 | Бурятская народная игра «Ищем палочку» |
| 6 |   | 1 | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» |
| 7 |   | 1 | Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой» |
| 8 |   | 1 | Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!» |
| 9 |   | 1 | Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!» |
| 10 |   | 1 | Игры народов Коми «Невод»,»Стой, олень!» |
| 11 |   | 1 | Марийская народная игра «Катание мяча» |
| 12 |   | 1 | Татарская народная игра «Серый волк» |
| 13 |   | 1 | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» |
| 14 |   | 1 | Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка» |
| 15 |   | 1 | Чечено-ингушская игра «Чиж» |
| 16 |   | 1 | Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба» |
| 17 |   | 1 | Мордовские народные игры «Котел», «Круговой» |
| 18 |   | 1 | Северо-осетинская игра «Борьба за флажки» |
| 19 |   | 1 | Чувашская игра «Рыбки» |
| 20 |   | 1 | Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз» |
| 21 |   | 1 | Эстафета «Вызов номеров» |
| 22 |   | 1 | Эстафета по кругу |
| 23 |   | 1 | Эстафета с обручем |
| 24 |   | 1 | Эстафета с мячом |
| 25 |   | 1 | Эстафета «Быстрые и ловкие» |
| 26 |   | 1 | Эстафета «Встречная» |
| 27 |   | 1 | Русская народная игра «Салки» |
| 28 |   | 1 | Русская народная игра «Пятнашки» |
| 29 |   | 1 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» |
| 30 |   | 1 | Русская народная игра «Фанты» |
| 31 |   | 1 | Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» |
| 32 |   | 1 | Русская народная игра «Волк» |
| 33 |   | 1 | Русская народная игра «Птицелов» |
| 34 |   | 1 | Подведение итогов. Защита проектов |

**Тематическое планирование**4 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Кол-во час** | **Тема урока** |
| 1 |   | 1 | Русская народная игра «Жмурки» |
| 2 |   | 1 | Русская народная игра «Кот и мышь» |
| 3 |   | 1 | Русская народная игра «Горелки» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 |   | 1 | Русская народная игра «Салки» |
| 5 |   | 1 | Русская народная игра «Пятнашки» |
| 6 |   | 1 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» |
| 7 |   | 1 | Русская народная игра «Фанты» |
| 8 |   | 1 | Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» |
| 9 |   | 1 | Русская народная игра «Волк» |
| 10 |   | 1 | Русская народная игра «Птицелов» |
| 11 |   | 1 | Русская народная игра «Гори, гори ясно!» |
| 12 |   | 1 | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» |
| 13 |   | 1 | Бурятская народная игра «Ищем палочку» |
| 14 |   | 1 | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» |
| 15 |   | 1 | Марийская народная игра «Катание мяча» |
| 16 |   | 1 | Татарская народная игра «Серый волк» |
| 17 |   | 1 | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» |
| 18 |   | 1 | Чувашская игра «Рыбки |
| 19 |   | 1 | Эстафета «Передача мяча» |
| 20 |   | 1 | Эстафета со скакалкой |
| 21 |   | 1 | Эстафета «С мячом» |
| 22 |   | 1 | Эстафета зверей |
| 23 |   | 1 | Эстафета «Быстрые и ловкие» |
| 24 |   | 1 | Эстафета «Вызов номеров» |
| 25 |   | 1 | Эстафета по кругу |
| 26 |   | 1 | Эстафета с обручем |
| 27 |   | 1 | Русская народная игра «Салки» |
| 28 |   | 1 | Русская народная игра «Пятнашки» |
| 29 |   | 1 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» |
| 30 |   | 1 | Русская народная игра «Краски» |
| 31 |   | 1 | Русская народная игра «Гори, гори ясно» |
| 32 |   | 1 | Русская народная игра «Третий лишний» |
| 33 |   | 1 | Русская народная игра «Пятнашки» |
| 34 |   | 1 | Подведение итогов. Защита проектов |

**8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

**Учебно-методические средства обучения Технические средства обучения**

-интерактивная доска; — компьютер;

**Экранно-звуковые пособия**

— аудиозаписи в соответствии с программой обучения; — презентации;

— видеофильмы, соответствующие тематике программы; — мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике курса.

**Оборудование**

|  |
| --- |
| *Учебно-практическое оборудование* |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная) |
| Стенка гимнастическая |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) |
| Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные |
| Палка гимнастическая |
| Скакалка детская |
| Мат гимнастический |
| Кегли |
| Обруч детский |

Список учебных пособий:

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2018.- 432с.

2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».

3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2018.- 61с. – Стандарты второго поколения.

4. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2017.- 251 с.

5. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2018.-128с.

Интернет-ресурсы:

1. Подвижные игры в начальной школе https://yandex.ru/video/preview/?text=видео%20подвижные%20игры%20в%20нач альных%20классах&path=yandex\_search&parent-reqid=1660549481884590-7603701404093972999-vla1-5155-vla-l7-balancer-8080-BAL-8815&from\_type=vast&filmId=10722911599982946576

2. Картотека подвижных игр для детей начальной школы https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/12/21/kartoteka-podvizhnykh-igr-dlya-detey-nachalnoy

3. Картотека эстафет для начальной школы https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/02/02/estafety

4. Картотека игр народов России https://infourok.ru/kartoteka-nacionalnie-podvizhnie-igri-narodov-rossii-3909663.html