

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа-детский сад» пст. Визиндор

«Принята на заседании»
педагогического совета
Протокол № 1 от «31» 08 2023 г.

директор _____ Утверждаю: _____
Приказ № 10-026 от 01.09.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНАЯ СМЕНА»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 6,5-11 лет
Срок реализации: 1 год (34 часа)

Составитель:
Шадрина Вероника Кимовна,
учитель физической культуры

пст. Визиндор, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основании:

- федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 19.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- устава «Школа-сад» пст. Визиндор;
- Положения о разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа-сад» пст. Визиндор.

Актуальность программы

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цель программы

Создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи:

1. содействовать в получении знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
2. развивать физические качества, координационные и кондиционные способности, – приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
3. прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений.

Ключевая педагогическая идея

Педагогической идеей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Направленность программы

Физкультурно-спортивная направленности предназначена для организации занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности школьников.

Уровень реализации программы базовый.

Формы организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная смена» реализуется во второй половине дня. Образовательный процесс организуется в форме практического занятия.

При проведении практических занятий используются:

1. формы обучения – групповая и индивидуальная.
2. методы обучения – равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой.

Для объяснения материала используется словесный метод и метод показа.

Для контроля усвоения изученного материала используются контрольные испытания-тесты.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

Для контроля усвоения изученного материала используются контрольные испытания-тесты общей физической подготовки.

Отличительные особенности программы

Программа нацелена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Адресат программы

Данная программа рассчитана для обучающихся 1-4 классов (6,5-11 лет), с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

Форма обучения - очная.

Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная смена» рассчитана на 1 год обучения, объемом – 34 часа, периодичность занятий – 1 раз в неделю по 40 минут.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	В процессе занятия	1	Вопросы по технике безопасности во время занятий
2	Общая физическая подготовка.	4	В процессе занятия	4	Вопросы по технике выполнения упражнений и способам тестирования
3	Легкая атлетика.	5	В процессе занятия	5	Вопросы по технике выполнения упражнений
4	Гимнастика.	4	В процессе занятия	4	Вопросы по технике выполнения упражнений
5	Баскетбол.	3	В процессе занятия	3	Вопросы по правилам игры
6	Футбол.	3	В процессе занятия	3	Вопросы по правилам игры
7	Подвижные игры.	10	В процессе занятия	10	Вопросы по правилам игры
8	Лыжная подготовка.	3	В процессе занятия	3	Вопросы по технике выполнения упражнений
9	Итоговое занятие.	1	В процессе занятия	1	Выполнение контрольных упражнений-тестов
ИТОГО		34		34	

Содержание учебно-тематического плана

Теоретическая подготовка

1. История развития отдельных видов спорта.

2. Значение занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья человека.
3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам спорта. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
5. Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями. Правила пользования спортивным инвентарем. Возможные травмы и их предупреждения.

Виды деятельности: беседа, просмотр презентаций и видеороликов, мультфильмов.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Вводное занятие.

Возникновение физических упражнений. Ознакомление обучающихся с целью и задачами курса, формами и видами занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий физической культурой.

Виды деятельности: беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, подвижная игра.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Виды деятельности: беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Лазания и перелезания.

Виды деятельности: беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Легкая атлетика.

Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег: Высокий старт с последующим ускорением, челночный бег “3 x 10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “5-ти минутный бег”.

Метание малого мяча на дальность способом “из-за головы”.

Прыжки: в длину с разбега, в высоту с разбега, тройной прыжок.

Виды деятельности: беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Спортивные игры. Баскетбол: броски мяча над собой, в стену; ловля, передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте, шагом, легким бегом; броски мяча в корзину. Отработка игровых приемов. Игровые правила. Игры, игры-эстафеты с баскетбольным мячом.

Виды деятельности: беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Футбол: отработка игровых приемов. Игровые правила. Игра в футбол.

Виды деятельности: беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Подвижные игры.

Игры – эстафеты; подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр; общие подвижные символические игры, общеразвивающие игры.

Виды деятельности: беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможения.

Виды деятельности: беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Итоговое занятие. Определение уровня физической подготовленности.

Виды деятельности: Выполнение контрольных упражнений-тестов.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

1. формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
2. воспитание морально-этических и волевых качеств;
3. дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
4. умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
5. умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

Познавательные

1. Овладение знаниями о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
2. Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры пр.)
3. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.
4. Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований.

Регулятивные

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.

2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.
3. Формирование умения соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем.
4. Формирование умения осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.
5. Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности

Коммуникативные

1. Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
2. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, проявление доброжелательности и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения.
3. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
4. Освоение универсальных умений управлять эмоциями во время игровой деятельности.
5. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
6. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

В результате освоения содержания программы учащиеся должны:

Предметные результаты

1. знать об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
2. знать об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур;
3. знать о правилах поведения на занятиях физическими упражнениями и причинах травматизма;
4. определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
5. выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
6. выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
7. выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
8. выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
9. выполнять двигательные умения и навыки:

1 класс

Ученик научится:

1. получит первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Ученик получит возможность научиться:

1. составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы и на формирование правильной осанки;
2. демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	«отлично»	«хорошо»	«плохо»	«отлично»	«хорошо»	«плохо»
	Мальчики			Девочки		
Отжимание в упоре лежа на полу (мальчики), на скамейке (девочки)	15 и выше	13	8 и ниже	10 и выше	8	5 и ниже
Прыжок в длину с места, см	155 и выше	115 – 135	100 и ниже	150 и выше	110 – 130	85 и ниже
Челночный бег 3 × 10 м	9,9 и ниже	10,8 – 10,3	11,2 и выше	10,2 и ниже	11,3 – 10,6	11,7 и выше
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	16 и выше	13	10 и ниже	14 и выше	12	8 и ниже

2 класс

Ученик научится:

1. ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
2. характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
3. определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
4. выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
5. выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
6. выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

Ученик получит возможность научиться:

1. уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
2. вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
3. демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	«отлично»	«хорошо»	«плохо»	«отлично»	«хорошо»	«плохо»
	Мальчики			Девочки		
Отжимание в упоре лежа на полу (мальчики), на скамейке (девочки)	18 и выше	15	10 и ниже	11 и выше	9	6 и ниже
Прыжок в длину с места, см	165 и выше	125 – 145	110 и ниже	155 и выше	120 – 140	100 и ниже

Челночный бег 3 × 10 м	9,1 и ниже	10,0 – 9,5	10,4 и выше	9,7 и ниже	10,7 – 10,1	11,2 и выше
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	17 и выше	14	10 и ниже	15 и выше	13	9 и ниже

3 класс

Ученик научится:

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;

Контрольные упражнения	Уровень					
	«отлично»	«хорошо»	«плохо»	«отлично»	«хорошо»	«плохо»
	Мальчики			Девочки		
Отжимание в упоре лежа на полу (мальчики), на скамейке (девочки)	20 и выше	17	13 и ниже	15 и выше	10	7 и ниже
Прыжок в длину с места, см	175 и выше	130 – 150	120 и ниже	160 и выше	130 – 150	110 и ниже
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	20 и выше	16	11 и ниже	16 и выше	14	10 и ниже
Челночный бег 3 × 10 м	8,8 и ниже	9,9 – 9,3	10,2 и выше	9,3 и ниже	10,3 – 9,7	10,8 и выше

4 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

1. ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»: характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
2. раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
3. ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
4. организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

1. выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
2. характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
3. планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности**Выпускник научится:**

1. отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
2. организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
3. измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться.

1. целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
2. выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах

Физическое совершенствование**Выпускник научится:**

1. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
2. выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
3. выполнять организующие строевые команды и приёмы;
4. выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
5. выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
6. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

1. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

2. выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации, играть в баскетбол, футбол по упрощённым правилам,
3. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	«отлично»	«хорошо»	«плохо»	«отлично»	«хорошо»	«плохо»
	Мальчики			Девочки		
Отжимание в упоре лежа на полу (мальчики), на скамейке (девочки)	25 и выше	20	15 и ниже	17 и выше	14	9 и ниже
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	25 и выше	20	15 и ниже	20 и выше	17	12 и ниже
Челночный бег 3 × 10 м	8,6 и ниже	8,9 – 9,6	9,9 и выше	9,1 и ниже	9,3 – 9,8	10,4 и выше
Прыжок в длину с места, см	180 и выше	160 – 170	150 и ниже	160 и выше	140 – 150	125 и ниже

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:

1. школьные соревнования среди классов;
2. участие в соревнованиях муниципального уровня;

Промежуточная аттестация проходит в конце учебного года в форме выполнения тестов по общей физической подготовке.

5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год.

Четверть	Продолжительность четверти	Количество учебных недель	Продолжительность каникул
1 четверть	с 01.09. по 27.10.2023 г.	8 недель	Осенние каникулы: 10 календарных дней с 28.10. по 06.11. 2023 г.
2 четверть	с 07.11. по 29.12.2023 г.	8 недель	Зимние каникулы: 10 календарных дней с 28.12.2023 г. по 08.01.2024 г.
3 четверть	с 09.01 по 22. 03.2024 г.	11 недель	Весенние каникулы: 9 календарных дней с 23.03. по 31.04.2024 г.
4 четверть	с 01.04. по 31.05. 2024 г.	8 недель	Летние каникулы: 92 календарных дня с 01.06. по 31.08.2024 г.

Итого:		34 недели	Каникулы: 121 день
--------	--	-----------	--------------------

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание	Формируемые УУД	Вид контроля
1	Вводное занятие. Правила поведения на спортивной площадке. Техника безопасности во время занятий. Высокий и низкий старт.	1	Беседа: Правила поведения на спортивной площадке. Техника безопасности во время занятий. Техника высокого и низкого старта. Подвижная игра «Салки».	Понимают правила поведения на спортивной площадке. Выполняют необходимые требования. Понимают, усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	текущий контроль и самоконтроль
2	Значение занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья человека. Бег на дистанцию 30 и 60 метров.	1	Беседа: Значение занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья человека. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на дистанцию 30 и 60 м. Подвижная игра «Заяц без логова».	Понимают значение ТБ. Выполняют необходимые требования. Применяют беговые, прыжковые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	текущий контроль и самоконтроль
3	Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Развитие скоростных качеств в эстафетах.	1	Беседа: Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Челночный бег “3 x 10 м”, бег с изменением темпа. Подвижная игра – эстафета с переноской предметов.	Принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	текущий контроль и самоконтроль
4	Режим дня. Метание малого мяча на дальность.	1	Беседа: Режим дня. Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Подвижная игра “Метай-беги”.	Понимают значение режима дня для повышения работоспособности человека. Применяют метательные упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила подвижных игр.	текущий контроль и самоконтроль

5	Личная гигиена. Прыжок в длину с места.	1	Беседа: Личная гигиена (уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий). Прыжковые упражнения и многоскок. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	Понимают значение гигиены для человека. Принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила подвижных игр.	текущий контроль и самоконтроль
6	Закаливание организма. Прыжки на скакалке.	1	Беседа: Закаливание организма. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	Понимают значение закаливания для человека. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила подвижных игр.	текущий контроль и самоконтроль
7	Развитие прыгучести в эстафетах с прыжками.	1	Игры-эстафеты с прыжками в высоту, в длину, со скакалкой.	Принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Соблюдают правила подвижных игр.	текущий контроль и самоконтроль
8	Метание малого мяча в цель.	1	Развивающие упражнения с малым мячом. Подвижная игра «Охотники и утки».	Описывают технику выполнения метания мяча в цель, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила подвижных игр.	текущий контроль и самоконтроль
9	Развитие меткости в подвижных играх с метанием.	1	Развивающие упражнения с малым мячом. Подвижная игра «Снайпер» и «Лапта».	Принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Соблюдают правила подвижных игр.	текущий контроль и самоконтроль

10	Правильная осанка и её значение для здоровья младших школьников. Группировка и перекаты, кувырок вперед.	1	Беседа: Правильная осанка и ее значение для здоровья младших школьников. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с малым мячом. Группировка и перекаты, кувырок вперед. Подвижная игра “Подвижная цель”.	Понимают значение правильной осанки для здоровья младших школьников. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности. Соблюдают правила подвижных игр.	текущий контроль и самоконтроль
11	Стойка на лопатках и «мост» из положения лежа.	1	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках и «мост» из положения лежа. Подвижная игра «Пустое место».	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.	текущий контроль и самоконтроль
12	Зрение человека и правила его сохранения. Круговая тренировка.	1	Беседа: Зрение человека и правила его сохранения. Упражнения на все группы мышц методом круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и воробьи».	Понимают значение правил сохранения зрения человека. Описывают технику выполнения физических упражнений на мышцы рук, ног, спины и пресса. Соблюдают правила подвижных игр.	текущий контроль и самоконтроль
13	Перелезание через бревно и лазание по и наклонной скамейке.	1	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Перелезание через бревно и лазание по и наклонной скамейке различными способами. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах».	Описывают способы перелезания через бревно и способы лазания по наклонной скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.	текущий контроль и самоконтроль
14	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ без предмета. Лазание по гимнастической стенке и канату. Подвижная игра «Парные перебежки».	Принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	текущий контроль и самоконтроль

15	Развитие равновесия и координации.	1	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Ходьба по бревну различными способами, повороты на 90 и 180 градусов. Подвижная игра «Белка на дереве».	Принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Соблюдают правила подвижных игр.	текущий контроль и самоконтроль
16	Значение утренней гимнастики и правила её выполнения. Упражнения для развития гибкости.	1	Беседа: Значение утренней гимнастики и правила её выполнения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры “Быстрые и ловкие”, “Удочка”, “Успей выбежать”	Понимают значение утренней гимнастики и правила её выполнения. Описывают технику гимнастических упражнений на развитие гибкости, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	текущий контроль и самоконтроль
17	Причины травматизма на занятиях. Полоса препятствий.	1	Преодоление полосы препятствий из 7-8 элементов. Подвижная игра «Лапта».	Понимают значение соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Овладевают умениями в преодолении препятствий различными способами. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	текущий контроль и самоконтроль
18	Броски ловля большого мяча в парах. Ведение баскетбольного мяча.	1	Упражнения с баскетбольными мячами: броски и ловля мяча двумя руками в парах; передача мяча с отскоком от пола на месте; ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом. Подвижная игра «Мяч среднему».	Овладевают элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	текущий контроль и самоконтроль

19	Броски мяча в корзину.	1	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи в парах, с перемещением вперед, передачи в квадратах. Ведение мяча шагом. Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Перехвати мяч».	Овладевают элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	текущий контроль и самоконтроль
20	Ведение, передача и остановка футбольного мяча.	1	Упражнения с футбольными мячами: ведение мяча различными способами, передачи и остановка мяча. Подвижная игра «Останови мяч».	Овладевают элементарными умениями в ведении, передач и остановки мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	текущий контроль и самоконтроль
21	Удары по воротам.	1	Упражнения с футбольными мячами: ведение мяча и удары различными способами. Подвижная игра «Забей мяч в ворота».	Овладевают элементарными умениями в ведении мяча и способов ударов по неподвижному мячу. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	текущий контроль и самоконтроль
22	Значение занятий физкультурой и спортом на свежем воздухе. Передвижение на лыжах с палками и без палок.	1	Передвижение на лыжах дистанции 500 м. Способы лыжных ходов. Игры-эстафеты на снегу.	Овладевают элементарными умениями в передвижении на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	текущий контроль и самоконтроль
23	Правила подбора лыж и палок по росту человека. Спуски и подъёмы на лыжах.	1	Передвижение на лыжах дистанции до 1 км. Спуски и подъёмы на лыжах.	Овладевают элементарными умениями в передвижении на лыжах. Соблюдают правила безопасности на спусках и подъёмах.	текущий контроль и самоконтроль
24	Подвижные игры на лыжах.	1	Игры-эстафеты на лыжне.	Овладевают элементарными умениями в передвижении на лыжах. Соблюдают правила подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	текущий контроль и самоконтроль

25	Броски и ловля волейбольного мяча через сетку.	1	Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Броски и ловля волейбольного мяча через сетку. Подвижная игра «Перекинь мяч через сетку».	Точно выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	текущий контроль и самоконтроль
26	Подача мяча. Подвижная игра «Пионербол в 3 касания».	1	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. подача мяча. Подвижная игра «Пионербол в 3 касания».	Точно выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения подачи мяча, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	текущий контроль и самоконтроль
27	Подвижная игра «Пионербол».	1	Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Отработка игровых приемов в подвижной игре «Пионербол».	Овладевают элементарными умениями в ловле и передаче мяча. Соблюдают правила игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	текущий контроль и самоконтроль
28	Промежуточная аттестация (тесты по ОФП)	1	1. Отжимание в упоре лежа на полу (мальчики), на скамейке (девочки) 2. Прыжок в длину с места 3. Челночный бег 3 × 10 м 4. Поднимание туловища за 30 сек	Сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения. Адекватно воспринимают оценку взрослого и сверстников. Знают правила выполнения тестов.	контроль физической подготовленности
29	Передача и ловля малого мяча в парах.	1	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с малым мячом. Передача и ловля малого мяча в парах. Подвижная игра «Передача без потерь».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.	текущий контроль и самоконтроль
30	Метание по движущей цели. Подвижная игра «Выбивало».	1	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Метание по движущей цели (обруч, большой мяч). Подвижная игра «Выбивало».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.	текущий контроль и самоконтроль

31	Развитие ловкости в подвижной игре «Лапта».	1	Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Отработка игровых приемов в подвижной игре «Лапта».	Овладевают элементарными умениями в ловле и передаче мяча. Соблюдают правила игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	текущий контроль и самоконтроль
32	«Веселые старты».	1	Эстафеты с элементами видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол)	Овладевают элементарными умениями в ловле и передаче мяча. Соблюдают правила игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	текущий контроль и самоконтроль
33	Развитие выносливости беге по пересеченной местности.	1	Бег по пересеченной местности. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра «Дружная семейка».	Овладевают элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	текущий контроль и самоконтроль
34	Итоговый урок. Час весёлых состязаний.	1	Итоговый урок. Игры по выбору школьников.	Овладевают элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Включают изученные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	текущий контроль и самоконтроль

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

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

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Количество	Примечание
Учебно-методическое и информационное обеспечение программы			
1	Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)		
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 — М.: Просвещение, 2014	Д	
1.3	Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивная смена».	Д	
1.4	Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов. Москва, «Просвещение» 2011.	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
2	Интернет-ресурсы		
2.1	http://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture		Презентации по видам спорта и здоровому образу жизни
2.2	https://resh.edu.ru		Видеоуроки по истории развития физической культуры и спорта, правилам игры, технике безопасности.
Материально-технические условия реализации программы			
3.	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
3.1	Бревно гимнастическое напольное	П	
3.2	Козел гимнастический	П	
3.3	Канат для лазанья	П	
3.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	
3.5	Стенка гимнастическая	П	

3.6	Ворота футбольные	Д	
3.7	Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
3.8	Мячи для метания	К	
3.9	Палка гимнастическая	К	
3.10	Скакалка детская	К	
3.11	Мат гимнастический	П	
3.12	Гимнастический мостик	Д	
3.13	Кегли	К	
3.14	Обруч	К	
3.15	Планка для прыжков в высоту	Д	
3.16	Стойка для прыжков в высоту	Д	
3.17	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
3.18	Рулетка измерительная	Д	
3.19	Лыжи (с креплениями и палками)	К	
4	Средства доврачебной помощи		
4.1	Аптечка медицинская	Д	
5	Спортивные залы, площадки		
5.1	Спортивный зал		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы, компьютер.
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, шкаф и стойки для хранения лыж
5.4	Спортивная площадка		Включает в себя поле для мини-футбола, площадку для подвижных игр, перекладины и гимнастические стенки.