

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3» г. Пикалёво

ПРИНЯТО

педагогическим советом

Протокол № 7 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 277 от 31.08.2023

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
« Юный спортсмен»
ШСК «Лидер» 2абв классы**



Возраст обучающихся, на который рассчитана программа – 8-9 лет

Срок реализации: 1 год
Автор-составитель программы:

Учитель физкультуры Романова И.Л..

Пикалёво
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по физкультуре «Юный спортсмен» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Письмом Минпросвещения России от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном»;
- Методическими рекомендациями по формированию функциональной грамотности обучающихся
- Санитарными правилами 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 (далее - СП 2.4.3648-20);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.368521).
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Концепцией общенациональной системы выявления и развития молодых талантов.
- Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 05.09.2018 №03ПГ-МП-42216 « Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности».
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «О стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Цель курса внеурочной деятельности: формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из видов спорта;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- активизация основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления;
- освоение знаний и умений, связанных с формированием правильной осанки и культуры движений; умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения

Форма обучения: очная, **в том числе и с использованием дистанционных технологий.**

Форма организации деятельности: групповая.

Вопросы, рассматриваемые на занятиях, охватывают как теоретический, так и практический материал.

1.2 Место курса внеурочной деятельности в учебном плане ОУ

Курс внеурочной деятельности «Флорбол» реализуется в рамках образовательной программы НОО через план внеурочной деятельности и входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений.

В соответствии с учебным планом МБОУ «СОШ№3 г. Пикалёво » курс внеурочной деятельности изучается в 4 классах.

На изучение курса внеурочной деятельности отводится 2 час в неделю.

Общий объём учебного времени составляет 68 часов.

Структура курса представляет собой набор логически законченных и содержательно взаимосвязанных тем, изучение которых обеспечивает системность и практическую направленность знаний и умений учащихся в области физической культуры . Занятия направлены на расширение и углубление базового курса.

Содержание курса можно варьировать с учетом склонностей, интересов и уровня подготовленности учеников.

Вопросы, рассматриваемые на занятиях, охватывают как теоретический, так и практический материал. Данная программа может быть востребована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, развивающими спортивно-оздоровительное направление личности.

Основной тип занятий – практикум. Для наиболее успешного усвоения материала планируются индивидуальные формы работы и работа в малых группах, также, при самостоятельной работе возможны дополнительные консультации учителя

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В процессе занятий учащиеся овладевают как практическими знаниями, так и теоретическими (о правилах ведения здорового образа жизни) укрепляют свое здоровье, развивают и совершенствуют физические качества, осваивают определённые двигательные действия, активно развивают внимание, память, мышление, творчество и самостоятельность.

Программа внеурочной деятельности «Юный спортсмен», реализуемая по спортивно-оздоровительному направлению, составлена с учетом «Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования», установленных Стандартом второго поколения и на основании программы по физической культуре В.И.Ляха.

Актуальность данной программы состоит в том, что в связи с резким снижением процента здоровых детей в современных условиях чрезвычайно важна проблема сохранения здоровья детей. Весьма существенным фактором является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных способов сохранения здоровья (основным из которых является двигательная активность – регулярные занятия спортом). **Основное достоинство программы** заключается в том, что содержание курса спортивно-оздоровительного направления направленно на воспитание высококонкретных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных

способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Данная программа ориентирует подростков на ценности здорового образа жизни, творчества и социальной активности. Программа предполагает активное участие в клубной деятельности школьного спортивного клуба «Лидер».

1.3. Формы учёта Программы воспитания.

Программа воспитания МБОУ «СОШ № 3» города Пикалёво реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала занятий курса внеурочной деятельности «Юный спортсмен» в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии предметов, явлений, событий через:
- использование воспитательных возможностей содержания курса внеурочной деятельности для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- включение игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- выбор и использование на занятиях методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в занятие различных исследовательских заданий и задач, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической

проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

-установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности

2.1. Содержание курса внеурочной деятельности с учётом ФГОС

Раздел 1. Основы теоретических знаний (3 часа):

- 1.1 Правила поведения в спортивном зале и на стадионе;
- 1.2 Режим дня и личная гигиена;
- 1.3 Значение физических упражнений для здоровья человека.

Раздел 2. Подвижные игры (24 часов):

- 2.1 Игры со скакалкой: «Зеркало», «Удочка», «Забегалы».
- 2.2 Игры с мячами: «Школа мяча», «Метатели и бегуны», «Снежки», «Мяч капитану», «Салки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «Передал, садись», «Метко в цель», «Мяч соседу». «Охотники и утки».
- 2.3 Игры с лазанием и перелазанием: «Поезд», «Альпинисты».
- 2.4 Игры на внимание: «Быстро шагай», «Вызов номеров», «Запрещенное движение».

Раздел 3. Общеразвивающие упражнения (14 часов):

- 3.1 Комплексы ОРУ без предметов: комплекс утренней гимнастики «Проснись», «Мы спортсмены», комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка», «Мостик», комплекс упражнений «Лошадки», «Мишка на прогулке».
- 3.2 Комплексы ОРУ с предметами: комплекс упражнений со скакалкой «Скакалочка», комплекс упражнений с гимнастической палкой «Деревца», комплекс упражнений с мячом «Мячики».
- 3.3 Комплексы ОРУ направленные на формирование правильной осанки: «Ровная спина», «Мы лучше всех», «Журавлики», упражнения на укрепление мышечного корсета. Игры «Замри» и «Исправь осанку».

Раздел 4. Мини-футбол (14 часов):

- 4.1 Правила игры и влияние занятий мини-футболом на организм младшего школьника. Учитывать возрастные особенности и физическую подготовленность детей при

ознакомлении с правилами игры «Мини-футбол». Рассказать о значении занятий мини-футболом на основные системы и мышцы организма.

4.2 Техника перемещений: ходьба, бег равномерный, бег с ускорениями, челночный бег, бег приставными прыжками, бег спиной вперед, бег с изменением скорости и направления движения, различные прыжки.

4.3 Техника ударов по неподвижному мячу: Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Удар внутренней стороной стопы «щечкой», удар серединой подъема, удар по мячу носком и внутренней частью подъема.

4.4 Техника остановок мяча: остановка мяча подошвой и внутренней частью стопы.

4.5 Техника ведения мяча и игра вратаря: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу), ведение мяча носком, серединой подъема. Техника игры вратаря (ловля, выбивание и передачи мяча).

Раздел 5. Пионербол (10 часов):

5.1 Правила игры в пионербол.

5.2 Передача мяча.

5.3 Техника ловли мяча.

5.4 Подачи мяча.

5.5 Техника выполнения обманных действий.

Раздел 6. Эстафеты (3 часа)

2.2. Метапредметные связи учебного предмета и курса внеурочной деятельности

Принцип «метапредметности» связывает курс внеурочной деятельности «Флорбол» «через обучение общим приемам учебной работы на занятиях физической культурой»

В практике реализации курса используются метапредметные технологии:

- проектная деятельность как средство формирования метапредметных умений и навыков.
- интерактивное обучение –обучение через просмотр различных тренировочных техник.

В процессе интеграции предметов и курса внеурочной деятельности «Флорбол» формируются метапредметные умения:

- аналитические,
- учебно-информационные,
- коммуникативно-речевые.

Метапредметные связи развивают интеллектуальный и познавательный интерес

обучающихся, побуждают к активному познанию окружающей действительности. формированию здоровьесозидающего мышления.

Раздел 3. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности

3.1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа обеспечивает достижение девятиклассниками следующих личностных, метапредметных результатов.

Личностные результаты изучения курса:

1. Осознание этнической принадлежности, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

3. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и классе в целом.

Метапредметные результаты изучения курса:

Познавательные:

– осваивать способы решения проблем творческого и поискового характера: работа над проектами и исследования;

– использовать различные способы поиска, сбора, обработки, анализа и представления информации;

– овладевать логическими действиями сравнения, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

– использовать знаково-символические средства, в том числе моделирование;

– ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;

– делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в потоке информации;

– добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебные пособия, свой жизненный опыт и информацию, полученную от окружающих;

Обучающийся научится:

1. Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

3. Смысловое чтение.

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию;
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст;
- критически оценивать содержание текста.

Регулятивные:

- проявлять познавательную и творческую инициативу;
- принимать и сохранять учебную цель и задачу;
- планировать ее реализацию, в том числе во внутреннем плане;
- контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение;
- уметь отличать правильно выполненное задание от неверного;
- оценивать правильность выполнения действий: знакомство с критериями оценивания, самооценка и взаимооценка.

Обучающийся научится:

1. Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности:

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

2. Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения.

3. Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности.

Коммуникативные:

– адекватно передавать информацию, выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи;

– доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);

– слушать и понимать речь других;

– совместно договариваться о правилах работы в группе;

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

Обучающийся научится:

1. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии;
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

2. Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение);
- принимать решение в ходе диалога;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации.

Предметные результаты:

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы «Юный спортсмен» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; — излагать правила и суть игр, знать терминологию физических упражнений, характеризовать роль и значение занятий спортом в жизнедеятельности человека;
- представлять физические упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки школьника;
- познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости и ловкости);
- взаимодействовать, 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 комплексы общеразвивающих упражнений, подбирать в них упражнения и выполнять с заданной дозировкой нагрузки, подавать строевые команды;

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

3.2. Система оценки достижения планируемых результатов

Обучение ведется на безотметочной основе.

Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает учитель обучающимся при выполнении заданий;
- поведение детей на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты;
- результаты тренировок при выполнении которых выявляется, справляются ли обучающиеся с тактикой игры;
- косвенным показателем эффективности занятий может быть повышение качества успеваемости по физической культуре
- результаты спортивных соревнований .
- Портфолио обучающихся

Раздел 4. Тематическое планирование

(с указанием часов по каждой теме, форм проведения занятий и возможным использованием цифровых образовательных ресурсов в каждой теме или по разделам, блокам)

№	Тема	Кол-во часов	ЦОРы
1	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Игры со скакалкой «Зеркало», «Удочка».	2	http://spo.1september.ru/urok/
2	Режим дня и личная гигиена. Игры на внимание «Вызов номеров», «Запрещенные движения».	2	https://www.youtube.com
3	Значение физических упражнений для здоровья человека. Комплекс ОРУ без предметов. Игры со скакалкой	2	https://resh.edu.ru/subject/9/

	«Удочка», «Забегалы».		
4	Комплекс ОРУ с предметами. Игры с лазанием и перелезанием «Альпинисты», «Поезд».	2	http://spo.1september.ru/urok/
5	Правила игры в пионербол. Подача мяча. Игра в пионербол.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Передача мяча в парах, в треугольнике. Игра в пионербол.	2	http://www.fizkulturavshkole.ru
7	Техника ловли мяча. Игра «Пионербол».	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Комплекс ОРУ с предметами. Игры на внимание «Быстро шагай», «Запрещенное движение». Подача мяча.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Техника выполнения обманных движений. Игра в пионербол.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Правила игры и влияние занятий мини-футболом на организм младшего школьника. Техника перемещений по площадке.	2	http://spo.1september.ru/urok/
11	Комплекс ОРУ без предметов. Игры со скакалкой «Забегалы», «Удочка». Подача мяча.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Комплекс ОРУ направленные на формирование правильной осанки. Игры с лазанием и перелезанием «Поезд», «Альпинисты».	2	https://www.youtube.com
13	Техника перемещений по площадке. Игра «Вызов номеров».	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Техника ударов по неподвижному мячу. Игра «Попади в мяч».	2	http://spo.1september.ru/urok/
15	Комплекс ОРУ с предметами. Игры на внимание. Эстафеты в парах.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Техника ударов по неподвижному мячу. Игра «Перестрелка».	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Комплекс ОРУ направленные на формирование правильной осанки. Игра с лазанием и перелезанием «Альпинист».	2	http://www.fizkulturavshkole.ru
18	Техника остановок мяча. Эстафеты с элементами остановок мяча. Игра «Попади в ворота».	2	https://www.youtube.com
19	Комплекс ОРУ без предметов. Игры на внимание. Эстафеты.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Техника ведения мяча и игра вратаря. Игра «Попади в ворота». Игра в мини-футбол.	2	http://spo.1september.ru/urok/
21	Комплекс ОРУ с предметами. Игра со скакалкой «Удочка». Игра «Пионербол».	2	http://www.fizkulturavshkole.ru
22	Техника остановок мяча. Игра в мини-футбол.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/

23	Комплекс ОРУ направленные на формирование правильной осанки. Игра в пионербол. Игра в мини-футбол.	2	http://spo.1september.ru/urok/
24	Техника ведения мяча и игра вратаря.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Комплекс ОРУ без предметов. Игры на внимание. Игра в мини-футбол.	2	http://www.fizkulturavshkole.ru
26	Техника остановок мяча. Техника ведения мяча и игра вратаря.	2	https://www.youtube.com
27	Комплекс ОРУ с предметами. Игры с лазанием и перелезанием.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Учебная игра мини-футбол.	2	http://spo.1september.ru/urok/
29	Эстафеты «Веселые старты».	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Комплекс ОРУ с предметами. Игры на внимание.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Учебная игра «Пионербол».	2	http://spo.1september.ru/urok/
32	Комплекс ОРУ направленные на формирование правильной осанки. Игра в пионербол.	2	https://www.youtube.com
33	Эстафеты с футбольным мячом.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Эстафеты с баскетбольным мячом.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого	68 часов	

Раздел 5. Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	план	факт	ЦОРы
1	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Игры со скакалкой «Зеркало», «Удочка».	2	04.09		http://spo.1september.ru/urok/
2	Режим дня и личная гигиена. Игры на внимание «Вызов номеров», «Запрещенные движения».	2	11.09		https://www.youtube.com
3	Значение физических упражнений для здоровья человека. Комплекс ОРУ без предметов. Игры со скакалкой «Удочка», «Забегалы».	2	18.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Комплекс ОРУ с предметами. Игры с лазанием и перелезанием «Альпинисты», «Поезд».	2	25.09		http://spo.1september.ru/urok/
5	Правила игры в пионербол. Подача мяча. Игра в пионербол.	2	02.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Передача мяча в парах, в треугольнике. Игра в пионербол.	2	09.10		http://www.fizkulturavshkole.ru
7	Техника ловли мяча. Игра «Пионербол».	2	16.10		https://resh.edu.ru/subject/9/

8	Комплекс ОРУ с предметами. Игры на внимание «Быстро шагай», «Запрещенное движение». Поддача мяча.	2	23.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Техника выполнения обманных движений. Игра в пионербол.	2	13.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Правила игры и влияние занятий мини-футболом на организм младшего школьника. Техника перемещений по площадке.	2	20.11		http://spo.1september.ru/urok/
11	Комплекс ОРУ без предметов. Игры со скакалкой «Забегалы», «Удочка». Поддача мяча.	2	27.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Комплекс ОРУ направленные на формирование правильной осанки. Игры с лазанием и перелезанием «Поезд», «Альпинисты».	2	04.12		https://www.youtube.com
13	Техника перемещений по площадке. Игра «Вызов номеров».	2	11.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Техника ударов по неподвижному мячу. Игра «Попади в мяч».	2	18.12		http://spo.1september.ru/urok/
15	Комплекс ОРУ с предметами. Игры на внимание. Эстафеты в парах.	2	25.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Техника ударов по неподвижному мячу. Игра «Перестрелка».	2	08.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Комплекс ОРУ направленные на формирование правильной осанки. Игра с лазанием и перелезанием «Альпинист».	2	15.01		http://www.fizkulturaravshkole.ru
18	Техника остановок мяча. Эстафеты с элементами остановок мяча. Игра «Попади в ворота».	2	22.01		https://www.youtube.com
19	Комплекс ОРУ без предметов. Игры на внимание. Эстафеты.	2	29.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Техника ведения мяча и игра вратаря. Игра «Попади в ворота». Игра в мини-футбол.	2	05.02		http://spo.1september.ru/urok/
21	Комплекс ОРУ с предметами. Игра со скакалкой «Удочка». Игра «Пионербол».	2	12.02		http://www.fizkulturaravshkole.ru
22	Техника остановок мяча. Игра в мини-футбол.	2	19.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Комплекс ОРУ направленные на формирование правильной осанки. Игра в пионербол. Игра в мини-футбол.	2	26.02		http://spo.1september.ru/urok/
24	Техника ведения мяча и игра вратаря.	2	04.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Комплекс ОРУ без предметов. Игры на внимание. Игра в мини-футбол.	2	11.03		http://www.fizkulturaravshkole.ru
26	Техника остановок мяча. Техника	2	18.03		https://www.youtube.com

	ведения мяча и игра вратаря.				be.com
27	Комплекс ОРУ с предметами. Игры с лазанием и перелезанием.	2	08.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Учебная игра мини-футбол.	2	15.04		http://spo.1september.ru/urok/
29	Эстафеты «Веселые старты».	2	22.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Комплекс ОРУ с предметами. Игры на внимание.	2	29.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Учебная игра «Пионербол».	2	06.05		http://spo.1september.ru/urok/
32	Комплекс ОРУ направленные на формирование правильной осанки. Игра в пионербол.	2	13.05		https://www.youtube.com
33	Эстафеты с футбольным мячом.	2	20.05		https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Эстафеты с баскетбольным мячом.	2	27.05		https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого	68 часов			

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса.

1. Литвинов Е.Н. Весёлая физкультура, 3-4 класс, «Просвещение» 2006 г.
2. Научно – методический журнал «физическая культура в школе».
3. Настольная книга учителя физической культуры. Москва «Физкультура и спорт» 2000 год.

Список литературы для обучающихся

1. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
4. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
5. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.
6. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
7. Маханева М.Д. – Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004. – 264 с.

Интернет - ресурсы для обучающихся

№	Платформы/сайты	ссылка
1	Платформа РЭШ	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Сайт физкультура в школе	http://www.fizkulturavshkole.ru
3	Сайт «Физкультура на 5»	http://fizkultura-na5.ru/
4	Сайт физическая культура и спорт	https://fk-i-s.ru/
5	Сайт учителя по физической культуре Соловьевой Е.В.	https://nsportal.ru/soloveva-elena-vladimirovna-1
6	Сайт «Я иду на урок физкультуры»	http://spo.1september.ru/urok/
7	Образовательные сайты для учителей физической культуры «Методсовет»	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
8	Сайт уроков по физкультуре	https://www.youtube.com

Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения

№	Наименование	Характеристика и назначение
1	Жилетки	Используются как отличительная особенность игроков разных команд. Размеры - в соответствии с возрастом обучающихся. Могут быть разных цветов. Материал - хлопок, вискоза, синтетические ткани.
2	Конус	Предназначен для разметки зала, построения полосы препятствий, ступенчатых прыжков и пр. Широко используется для проведения эстафет.
3	Мат спортивный	Размер - 1 х2х0,04 м, наполнение - поролон, плотность - 19 кг/м ² . Чехол из плотной х/б ткани (тип - брезент).
4	Стенка гимнастическая	Используется для выполнения различных физических упражнений общеразвивающей направленности и установки дополнительного оборудования (перекладины для подтягивания, горки, щитов для метания и т. д.) Представляет собой сборную деревянную конструкцию различной комплектации (одно-, двух-, трёхсекционная, универсальный комплекс и пр.) с металлическими уголками для крепления к стене и

		<p>полу.</p> <p>Высота стенки - 2400-3200 мм, ширина (одной секции) - 800 мм, расстояние между осями перекладины - от 200 мм, диаметр перекладин - 35 мм.</p>
5	Перекладина навесная универсальная	<p>Предназначена для развития силовых способностей. Жёсткая сварная конструкция из стальных труб. Две фигурные перекладины закреплены в призматической раме, имеющей два крюка для навешивания тренажёра на гимнастическую ("шведскую") стенку.</p> <p>Длина - 1150 мм (базовая длина - 700 мм), высота - 445 мм, ширина - 455 мм, масса - не более 10 кг, максимальная нагрузка на разгиб крюков - 150 кг.</p>
6	Скакалка гимнастическая	<p>Предназначена для укрепления мышц ног, брюшного пресса, кардиосистемы.</p> <p>Верёвочная или пластиковая длиной от 180 до 260 см.</p>
7	Скамья гимнастическая	<p>Предназначены для развития различных групп мышц (спины, пресса, ног, рук и пр.), координации движений, баланса. Длина - 1,2-2,5 м.</p>
8	Обруч детский плоский	<p>Предназначен для развития ловкости, укрепления мышц корпуса, развития координации движений и т.д.</p> <p>Диаметр - 30-80 см.</p>
9	Эстафетная палочка	<p>Предназначена для проведения различных соревнований эстафетного типа.</p> <p>Длина - 30 см, диаметр - 32-40 мм.</p>
10	Мяч для метания	<p>Используется для отработки точности (дальности) броска.</p> <p>Диаметр мяча - 6 см.</p>
11	Мяч мини-футбольный (размер 3 и 4)	<p>Предназначен для игры в мини-футбол.</p> <p>Материал покрышки – натуральная или искусственная кожа, иной синтетический материал.</p>
12	Ворота для мини-футбола	<p>Размеры - 3,0x2,0x1,0 м.</p> <p>Ворота разборные, тыльные опоры желательно из</p>

		высокопрочной стальной трубы с износостойчивым покрытием.
13	Мячи баскетбольные (размер 3,5,6,7)	Существует 2 типа мячей баскетбольных: для игры в зале и универсальные для игры на улице и в зале. Для игры могут быть использованы мячи из любого материала. Не рекомендуется использовать мячи из натуральной кожи для игры на открытых спортивных площадках, так как натуральная кожа быстрее изнашивается на жестких покрытиях, впитывает влагу и мяч утяжеляется.
14	Фишки цветные	Предназначены для разметки игрового поля.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190415

Владелец Гришкина Людмила Ивановна

Действителен с 13.10.2023 по 12.10.2024