

**Частное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа «Чудо-Чудо»**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 0116D6E90064AF31924AD1D8D79EBDA818
Владелец: АРТАМОНОВА ЛЮДМИЛА АНАТОЛЬЕВНА
Действителен: с 07.12.2022 до 07.03.2024

**ВЫПИСКА
из ООП НОО ЧОУ НОШ «Чудо-Чудо»**

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором ЧОУ НОШ «Чудо-Чудо»
Л.А. Артамонова
Приказ № 58 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
«Чемпион»**

Уровень образования: начальное общее образование (1 - 4 классы)

Срок освоения: 4 года (270 часов)

Форма проведения: кружок

Составитель:
Меньчикова М.В., учитель

станция Каневская
2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЧЕМПИОН»

Место курса в учебном плане ЧОУ НОШ «Чудо-Чадо»

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Чемпион» разработана в соответствии с планом внеурочной деятельности для уровня начального общего образования.

Планирование внеурочной деятельности: вариативная часть.

Тематика внеурочной деятельности: дополнительное изучение учебных предметов.

Срок реализации программы - 4 года (1-4 классы).

Программа учебного курса внеурочной деятельности «Чемпион» рассчитана на 270 часов и предполагает проведение 1 занятия в неделю:

1 класс - 66 часов

2 класс – 68 часов

3 класс – 68 часов

4 класс – 68 часов

Форма организации занятий: секция.

Программа «Чемпион» учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, сформировать у младших школьников позитивное отношение к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества, сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач**:

Образовательные:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к играм народов России;
- расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Общая характеристика курса:

Учебный курс внеурочной деятельности «Чемпион» имеет спортивно-оздоровительную направленность и разработан на основе одного из традиционных средств педагогики - подвижные игры. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В программу «Чемпион» вошли народные игры, распространённые в России за последнее столетие, а также 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.

Практическая значимость курса «Чемпион» заключается в том, что занятия способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс

Игры с бегом

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».

- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Игры на внимание

Теория. Знакомство с правилами игр на внимание. Значение внимания на учебную деятельность.

Практические занятия - игры на внимание:

- «Цапля-лягушка».
- «Запрещённое движение».
- «Класс, смирно!»
- «Что изменилось?»
- «Запомни положение».
- «Штандр».
- «Дедушка и детки».

Эстафеты

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Тополёк».
- Разучивание народных игр. Игра «Конники».
- Разучивание народных игр. Игра «Подсолнухи».

2 класс

Игры с бегом

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».
- Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место».
- Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо».

Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения при играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры с прыжками

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше».
- Комплекс ОРУ. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом».

Игры малой подвижности

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Игры на внимание

Теория. Подвижные игры на внимание, которые можно использовать во время уроков для смены деятельности, на переменах и просто в жизни ребёнка.

Практические занятия:

- Игра «Путаница».
- Игра «Карлсон сказал».
- Игра «Цветные флажки».
- Игра «Не зевай!»
- «Кривое зеркало».
- «Летает, плавает или прыгает».

Эстафеты

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.

Практические занятия:

- Весёлые старты.
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Плетень».
- Разучивание народных игр. Игра «Кубанка - шапка казака».
- Разучивание народных игр. Игра «Птицелов».
- Разучивание народных игр. Игра «Побег».
- Разучивание народных игр. Игра «Защити курень».

3 класс

Игры с бегом

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих».

Игры с мячом

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Игры с прыжками

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Салка на одной ноге». Игра «Кто первый?»

Игры малой подвижности

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещённое движение». Игра «Перемена мест».

- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух».
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест».

Эстафеты

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведёрко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Казачья».
- Разучивание народных игр. Игра «Заплетай плетень».
- Разучивание народных игр. Игра «Колесо».
- Разучивание народных игр. Игра «Селезень и утка».
- Разучивание народных игр. Игра «Щелчки».

4 класс

Игры с бегом

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда - обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «Белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».
- Комплекс ОРУ. Игра «Кружилиха». Игра «Удочка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Придумай и покажи». Игра «Успей пробежать».

- Комплекс ОРУ. Игра «Под скакалкой на месте». Игра «Прыжок за прыжком».

Игра малой подвижности

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Эстафеты

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «Веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

Народные игры

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Конники».
- Разучивание народных игр. Игра «Путы».
- Разучивание народных игр. Игра «Сторожевые».
- Разучивание народных игр. Игра «Лапта».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных результатов:

Личностные результаты изучения учебного курса:

- осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;
- представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни;
- умение делать осознанный выбор поступков поведения образа жизни позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- понимание и осознание взаимной обусловленности физического нравственного психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.

□ **Личностные результаты** изучения учебного курса «Чемпион» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности школы и связаны с реализацией рабочей программы воспитания, характеризуют готовность обучающихся руководствоваться традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и должны отражать приобретение первоначального опыта деятельности обучающихся, в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов на мировых чемпионатах и первенствах, чемпионатах Европы и Олимпийских играх.

Духовно-нравственного воспитания:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир, бережное отношение к материальным и духовным ценностям;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решению проблем в процессе занятий спортом.

Эстетического воспитания:

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии спортом.

Трудового воспитания:

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.

Экологического воспитания:

- ориентация на экологию чувств и эмоций, общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.

Ценности научного познания:

- знание правил здорового и безопасного образа жизни, факторов, пагубно влияющих на здоровье;
- знание правил поведения в чрезвычайных ситуациях при занятии спортом.

Метапредметные результаты изучения учебного курса:

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении всего срока обучения.

Познавательные УУД:

- сравнивать способы передвижения в различных видах физкультурно-спортивной деятельности (ходьбы, бега, прыжков и метаний), находить между ними общие и отличительные признаки;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно определять цели своего обучения и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях.

Регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности;

- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

Коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий спортивными играми, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физкультурно-спортивной направленности и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

Предметные результаты к концу первого года обучения:

- понимание роли и значения занятий спортом для укрепления здоровья и развития физических качеств;

- сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях, простейших правилах проведения спортивных соревнований;

- сформированность навыков безопасного поведения во спортивных занятиях и соревнованиях, правил личной гигиены при занятиях спортом;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, подвижные игры;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

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

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

- знать основные правила изученных подвижных и народных игр.

Предметные результаты к концу второго года обучения:

- соблюдение правила личной гигиены и ухода за спортивным инвентарём и оборудованием, правил подбора спортивной одежды и обуви для занятий;

- умение определять внешние признаки утомления во время занятий спортом, особенно в беговых видах;

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать основные правила изученных подвижных и народных игр.

Предметные результаты к концу третьего года обучения:

- уметь осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий спортом, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- уметь демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения для развития физических качеств, базовых технических приёмов;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- знать основные правила изученных подвижных и народных игр.

Предметные результаты к концу четвёртого года обучения:

- - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- знать основные правила изученных подвижных и народных игр.

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Для отслеживания результатов предусматриваются такие формы контроля:

- стартовый (входной): осуществляется в начале учебного года, направлен на выявление знаний, умений и навыков обучающихся, значимых для дальнейшего обучения по курсу;
- текущий (правильность выполнения упражнений, наблюдение, рефлексия): проводится на каждом занятии. Текущий контроль учащихся – это систематическая проверка учебных достижений учащихся, проводимая педагогом в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой. Формами текущего контроля успеваемости являются: индивидуальный контроль, групповой контроль, фронтальный контроль, самооценка и взаимооценка.
- итоговый: проводится в конце учебного года.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие обучающихся в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и района;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема /Раздел	Всего часов	Теория	Практика	ЭОР/ ЦОР
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	12	1	11	http://pculture.ru/ http://www.fizkultura-vsem.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2	Игры с мячом	10	1	9	
3	Игры с прыжками (скакалки)	10	1	9	
4	Игры малой подвижности	10	1	9	
5	Игры на внимание	8	1	7	
6	Эстафеты	12	1	11	
7	Народные игры	4	1	3	
	Итого:	66	7	59	

2 класс

№ п/п	Тема /Раздел	Всего часов	Теория	Практика	ЭОР/ ЦОР
-------	--------------	-------------	--------	----------	----------

1	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	11	1	10	http://pculture.ru/ http://www.fizkultura-vsem.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2	Игры с мячом	10	1	9	
3	Игры с прыжками (скакалки)	10	1	9	
4	Игры малой подвижности	10	1	9	
5	Игры на внимание	8	1	7	
6	Эстафеты	14	1	13	
7	Народные игры	5	1	4	
	Итого:	68	7	61	

3 класс

№ п/п	Тема /Раздел	Всего часов	Теория	Практика	ЭОР/ ЦОР
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	12	1	11	http://pculture.ru/ http://www.fizkultura-vsem.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2	Игры с мячом	12	1	11	
3	Игры с прыжками (скакалки)	12	1	11	
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)	11	1	10	
5	Эстафеты	16	1	15	
6	Народные игры	5	1	4	
	Итого:	68	6	62	

4 класс

№ п/п	Тема /Раздел	Всего часов	Теория	Практика	ЭОР/ ЦОР
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	12	1	11	http://pculture.ru/ http://www.fizkultura-vsem.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2	Игры с мячом	12	1	11	
3	Игра с прыжками (скакалки)	12	1	11	
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)	11	1	10	
5	Эстафеты	16	1	15	
6	Народные игры	5	1	4	
	Итого:	68	6	62	

ПРИНЯТО
 протокол заседания
 методического объединения учителей
 начальных классов от 25.08.2023 № 1

СОГЛАСОВАНО
 Зам.директора по УВР
 Е.А. Черныш
 от 28.08.2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
(для учащихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми)

I. Общие требования безопасности

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснения правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру по сигналу учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию. Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

Пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие серёжки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; мячи положить на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения задания;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

Убегающие должны:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резких стопорящих остановок;
- во избежание столкновения с другими играющими, замедлить скорость своего бега и остановиться;
- помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

Пойманные у стены игроки, но оставшиеся в игре согласно правилам, должны отойти от неё на 1-2 м.

ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Учащийся должен:

- пропустить вперёд бегущих быстрее вас;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;
- не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Учащийся должен:

- не бросать мяч в голову играющим;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на пол, когда хочет увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

ЭСТАФЕТЫ

Учащийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала учителя;
- выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока ваш игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;

- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на пол.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- при возникновении пожара (иных экстренных ситуаций) в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Учитель должен:

- поставить в известность администрацию школы, оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале (иных экстренных ситуаций) немедленно прекратить занятие, организованно вывести обучающихся через запасные выходы согласно плану эвакуации.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.