

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. ТУЛЫ
МБОУ ЦО № 4

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического
объединения

Дронов А. М.
Приказ № 1 от «24» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ЦО № 4

Степанов Е. Ю.
Приказ № от «28» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса в рамках внеурочной деятельности

«Движение есть жизнь»

для обучающихся 1 – 4 классов

Тула 2023

Пояснительная записка

Программа по курсу внеурочной деятельности на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 1-4 классов. Программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2011. - 8-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.) При разработке программы учитывались психолого-педагогические закономерности детей младшего школьного возраста, уровень предшествующей физической подготовки.

Целью программы «Движение есть жизнь» на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями, развитие основных физических качеств, снятие психо-эмоционального напряжения у детей. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией физкультурно-спортивных занятий на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности

Задачи:

- изучение подвижных игр родного края, страны, народов мира;
- развитие интереса учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- изучение основ спортивных игр;
- воспитание здорового образа жизни

Содержание программы внеурочной деятельности изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе.

Общее число часов для изучения программы внеурочной деятельности на уровне начального общего образования составляет – 135 часов: в 1 классе – 33 часов (1 часа в неделю), во 2 классе – 34 часов (1 часа в неделю), в 3 классе – 34 часов (1 часа в неделю), в 4 классе – 34 часов (1 часа в неделю).

Содержание образовательной программы

1 класс (33 часа)

Игры с бегом. (6ч)

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

Практические занятия: Комплекс ОРУ на месте, в движении, в колонне по одному, с предметами, с рифмованными строчками.

Подвижные игры «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Медведи и пчёлы», «У медведя во бору», «Второй лишний», «Краски», «Отгадай, чей голос?», «Гуси – лебеди», ««Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом. (6 часов)

История возникновения игр с мячом.

Практические занятия: Развитие координации движений. Развитие глазомера и чувства расстояния. Броски и ловля мяча. Перекаты мяча

Подвижные игры «Мячик», «Мяч по полу», «Кто меткий?», «Метко в цель», «Бегуны и метатели», «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей», «Мяч соседу», «Подвижная цель».

Игра с прыжками. (4 часа)

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

Практические занятия: Комплекс упражнений со скакалкой.

Подвижные игры «Прыгающие воробышки», «Верёвочка», «Удочка», «Лягушата и цапля», «Зеркало», «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности. (5 часов)

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», упражнений с мешочками, упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Гимнастические построения, размыкания.

Подвижные игры «Красный, зелёный», «Альпинисты», «Разведчики», «Поезд», «Летает – не летает», «Копна – тропинка – кочки», «Построение в шеренгу», «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы. (3 часа)

Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия: Подвижные игры «Черепахи», «Гонка с шайбами», «Мяч из круга».

Эстафеты. (4 часа)

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. (5 часов)

Практические занятия: Подвижные игры «Калин – бан -ба», «Чижик», «Золотые ворота», "Чехарда".

2 класс (34 часа)

Игры с бегом (6 часов)

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

Практические занятия: Комплекс ОРУ на месте, в движении, в колонне по одному, с предметами, с рифмованными строчками.

Подвижные игры «Совушка», «Вороны и воробьи», «К своим флажкам», «День и ночь», «Вызов номеров», «Пустое место», «Невод», «Колесо», «Два мороза», «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками (4 часа)

Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия: Подвижные игры «Салки на одной ноге», «Воробушки», «Удочка», «Кто выше», «Прыжки в приседе», «Пингвины с мячом», «Поймай лягушку», «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом (6 часов)

Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия: Развитие координации движений. Развитие глазомера и чувства расстояния. Броски и ловля мяча. Метание мяча, передачи мяча

Подвижные игры «Передал – садись», «Свечи», «Охотники и утки», «Сбей мяч», «Рак пятится назад», «Скорый поезд», «Кто самый меткий», «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности (4 часа)

Практические занятия: Комплекс специальных упражнений «Ровная спина», упражнений с мешочками, упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Гимнастические построения, размыкания.

Подвижные игры «Змейка», «Карлики и великаны», «Кошка и мышка», «Ручеек», «Стрекозы», «Чемпионы скакалки», «Построение в шеренгу», «На новое место».

Зимние забавы (4 часа)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия: Подвижные игры «Ловишки со снежком», «Метелица», «Чья пара скорей?», «Парное катание», «Веселые тройки».

Эстафеты (5 часов)

Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия: Веселые старты. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек», «Рак пятится назад», «Скорый поезд», «Чемпионы скакалки», «Вьюны», «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры (5 часов)

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

Практические занятия: Подвижные игры «Бегунок», «Верёвочка», «Котел», "Дедушка - сапожник".

3 класс (34 часа)

Игры с бегом (5 часов)

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

Практические занятия: Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Комплекс ОРУ на месте, в движении в колонне по одному.

Подвижные игры «Змейка», «Челнок», «Пустое место», «Филин и пташки», «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки», «Круговые пятнашки», «Ловушки в кругу», «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом (5 часов)

Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия: Комплекс ОРУ с малыми мячами, с большими мячами, с набивными мячами.

Подвижные игры «Мячик кверху», «Свечи ставить», «Перебрасывание мяча», «Зевака», «Летучий мяч», «Выбей мяч из круга», «Защищай город», «Гонка мячей», «Попади в цель», «Русская лапта»

Игры с прыжками (5 часов)

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

Практические занятия: Подвижные игры «Воробушки и кот», «Дедушка – рожок», «Переселение лягушек», «Лошадки», «Петушиный бой», «Борьба за прыжки», «Солка на одной ноге», «Кто первый?».

Игры малой подвижности (6 часов)

Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия Подвижные игры «Летит - не летит», «Запрещенное движение», «Перемена мест», «Колечко», «Море волнуется», «Кривой петух», «Молчанка», «Колечко», «Краски», «Перемена мест»

Зимние забавы (3 часа)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия: Подвижные игры «Строим крепость», «Взятие снежного городка», «Лепим снеговика», «Меткой стрелок».

Эстафеты (6 часов)

Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

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

Народные игры (4 часа)

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

Практические занятия: Подвижные игры "Горелки", «Гуси - лебеди», «Мотальщицы», "Мишени".

4 класс (34 часа)

Игры с бегом (5 часов)

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

Практические занятия: Комплекс ОРУ в движении, с предметами, на месте.

Подвижные игры «Бег командами», «Мешочек», «Городок», «Русская лапта», «Лиса в курятнике», «Ловкие ребята», «Пятнашки в кругу», «Караси и щуки».

Игры с мячом (5 часов)

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, с большими мячами, с набивными мячами.

Подвижные игры «Мяч в центре», «Мяч среднему», «Мяч – соседу», «Охотники», «Отгадай, кто бросил», «Защищай ворота», «Подвижная цель», «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками (5 часов)

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

Практические занятия: Подвижные игры «Туда- обратно», «Зайцы в огороде», «Шишки, жёлуди, орехи», «Белые медведи», «Карусели», «Тропка», «Ловушка», «Капканы».

Игра малой подвижности (6 часов)

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

Практические занятия: Подвижные игры «Кто дальше бросит?», «Что изменилось?», «Найди предмет», «Слушай сигнал», «Угадай, кто это?», «Точный телеграф», «Невидимки», «Наблюдатели», «Кто точнее», «Ориентирование без карты», «Садовник».

Зимние забавы (3 часа)

Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ.

Практические занятия: Подвижные игры «Снежком по мячу», «Пустое место», «Кто дальше», «Быстрый лыжник».

Эстафеты (5 часов)

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 (5 часов)

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

Практические занятия: Подвижные игры «Корову доить», «Малечина – колечина», «Коршун», «Бабки».

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

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

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ П/П	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом 6 часов	ТБ. Игра «Фигуры».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2		Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	
3		Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору».	1	
4		Игра «Второй лишний».	1	
5		Игра ««Фигуры».	1	
6		Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	
7	Игры с мячом	Игра «Мяч по полу».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura-
8		Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом	1	

		«Мячик».		ura.ru/mobile_game
9	6 часов	Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	
10		Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	
11		Игра «Мяч соседу».	1	
12		Игра «Подвижная цель».	1	
13	Игры с прыжками 4 часа	Игра «Прыгающие воробушки».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
14		Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	
15		Игра «Зеркало».	1	
16		Игра «Выше ножки от земли».	1	
17	Игры малой подвижности 5 часов	Игра «Альпинисты».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
18		Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».	1	
19		Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	
20		Игра «Построение в шеренгу».	1	
21		Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	
22	Зимние забавы 3 часа	Игра «Гонки снежных комов».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
23		Игра «Мяч из круга».	1	
24		Игра «Гонка с шайбами».	1	
25	Эстафеты 4 часа	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
26		Беговая эстафеты.	1	
27		Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	
28		Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	
29	Русские народные игры 5 часов	Игра "Чехарда".	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
30		Игра «Золотые ворота»	1	
31		Игра «Чижик»	1	
32		Игра «Золотые ворота»	1	
33		Игра "Чехарда".	1	

2 класс

№ П/П	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игра с бегом	ТБ. Игра «Вороны и воробьи»	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2		Игра «Совушка».	1	

3	6 часов	Игра «День и ночь».	1	ura.ru/mobile_game
4		Игра «Вызов номеров»	1	
5		Игра «Два мороза».	1	
6		Игра «Воробушки».	1	
7	Игры с прыжками 4 часа	Игра «Салки на одной ноге	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
8		Игра «Кто выше»	1	
9		Игра «Пингвины с мячом».	1	
10		Игра «Поймай лягушку».	1	
11	Игры с мячом 6 часов	Игра «Свечи».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
12		Игра «Передал – садись».	1	
13		Игра «Охотники и утки».	1	
14		Игра «Рак пятится назад».	1	
15		Игра «Кто самый меткий».	1	
16		Игра «Не упусти мяч»	1	
17	Игры малой подвижности 4 часа	Игра «Карлики и великаны».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
18		Игра «Кошка и мышка».	1	
19		Игра «Чемпионы скакалки».	1	
20		Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1	
21	Зимние забавы 4 часа	Игра «Лепим сказочных героев».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
22		Игра «Лепим снежную бабу».	1	
23		Игра «Санные поезда».	1	
24		Игра «Езда на перекладных»	1	
25	Эстафеты 5 часов	Эстафеты «Бег сороконожек».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
26		Эстафеты «Бег по кочкам»,	1	
27		Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	

28		Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	
29		Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	
30	Русские народные игры 5 часов	Игра «Чехорда»	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
31		Игра «Бегунок»	1	
32		Игра «Верёвочка»	1	
33		Игра «Котел»	1	
34		Игра "Дедушка - сапожник".	1	

3 класс

№ П/П	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Игры с бегом 5 часов	ТБ. Игра «Челнок».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2.		Игра «Змейка».	1	
3.		Игра «Филин и пташки»	1	
4.		Игра «Круговые пятнашки»	1	
5.		Игра «Много троих, хватит двоих»	1	
6.	Игры с мячом 5 часов	Игра «Свечи ставить»	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
7.		Игра «Мячик кверху».	1	
8.		Игра «Летучий мяч».	1	
9.		Игра «Защищай город».	1	
10.		Игра «Попади в цель».	1	
11.	Игры с прыжками 5 часов	Игра «Дедушка – рожок».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
12.		Игра «Воробушки и кот».	1	
13.		Игра «Переселение лягушек».	1	
14.		Игра «Борьба за прыжки».	1	
15.		Игра «Кто первый?».	1	

16.	Игры малой подвижности 6 часов	Игра «Перемена мест».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
17.		Игра «Запрещенное движение».	1	
18.		Игра «Море волнуется».	1	
19.		Игра «Колечко».	1	
20.		Игра «Краски».	1	
21.		Игра «Перемена мест»	1	
22.	Зимние забавы 3 часа	Игра «Строим крепость».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
23.		Игра «Меткий стрелок».	1	
24.		Игра «Лепим снеговика».	1	
25.	Эстафеты 6 часов	Эстафеты «Передал – садись»	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
26.		Игра «Скакалка под ногами».	1	
27.		Эстафета «Вызов номеров».	1	
28.		Эстафета «Челночный бег», «Почечка».	1	
29.		Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать».	1	
30.		Эстафета «Кати большой мяч впереди себя».	1	
31.	Народные игры 4 часа	Игра «Гуси - лебеди»	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
32.		Игра "Горелки".	1	
33.		Игра «Мотальщицы»	1	
34.		Игра "Мишени".	1	

4 класс

№ П/П	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Игры с бегом	ТБ. Игра «Мешочек».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2.		Игра «Бег командами»	1	

3.	5 часов	Игра «Городок».	1		
4.		Игра «Ловкие ребята».	1		
5.		Игра «Пятнашки в кругу».	1		
6.	Игры с мячом	Игра «Мяч среднему».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	
7.		Игра «Мяч в центре».	1		
8.	5 часов	Игра «Мяч – соседу».	1		
9.		Игра «Отгадай, кто бросил».	1		
10.		Игра «Мяч в центре».	1		
11.		Игры с прыжками	Игра «Зайцы в огороде».		1
12.	Игра «Туда- обратно».		1		
13.	5 часов		Игра «белые медведи».	1	
14.			Игра «Карусели».	1	
15.			Игра «Ловушка».	1	
16.	Игра малой подвижности 6 часов	Игра «Что изменилось?».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	
17.		Игра «Кто дальше бросит?».	1		
18.		Игра «Точный телеграф».	1		
19.		Игра «Наблюдатели».	1		
20.		Игра «Ориентирование без карты».	1		
21.		Игра «Пустое место».	1		
22.	Зимние забавы 3 часа	Игра «Снежком по мячу».	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	
23.		Игра «Кто дальше»	1		
24.		Игра «Быстрый лыжник».	1		
25.	Эстафета 5 часов	«Кто первый?», эстафета парами.	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	
26.		Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча.	1		
27.		Эстафета с лазанием и перелезанием,	1		
28.		Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1		

29.		Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	
30.	Народные игры 5 часов	Игра «Салки с домом»	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
31.		Игра "Салки".	1	
32.		Игра "Малечина - колечина".	1	
33.		Игра "Коршун".	1	
34.		Игра "Бабки".		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.

1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для

общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190

Авторская программа – «Подвижные игры» Баскаева Е.А, 2013г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

https://www.fizkultura.ru/mobile_game

<https://media.prosv.ru/content/?type=B&subject=192&level=4>

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.