

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения учителей
начальных классов
протокол № 1
от «29» августа 2024 г.
Руководитель МО учителей
начальных классов
 Т.С. Сизова

СОГЛАСОВАНО

на заседании
методического совета
протокол № 1
от «30» августа 2024 г.
Зам. директора по УВР
 А.А. Груздева

УТВЕРЖДАЮ

приказ по школе
от «31» августа 2024 г. № 224



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Движение - это жизнь»
1- 4 класс**

Составила: Булатова Оксана Анатольевна,
учитель начальных классов
I квалификационной категории

Братск, 2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА, Анисимова Галина
Павловна, директор школы

02.11.24 13:05 (MSK)

Сертификат 15094992CAC246B898C35BDEA17C1B43

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Движение-это жизнь» для обучающихся 1-4 классов составлена на основе «Требований к результатам освоения начальной общей образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ № 4»

Ведение курса «Движение – это жизнь» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку даже уроки физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении.

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня.

Важное направление в содержании программы «Движение - это жизнь» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

Цели курса: формирование представлений учащихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков; самореализация.

Данные цели будут достигнуты при реализации следующих задач:

- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Общая характеристика учебного курса

Учебный курс физической культуры предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков, подготовку школьников к выполнению комплекса ГТО. Содержание деятельности позволяет удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии форм соревновательной деятельности.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. 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.

Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомлённые центры. Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание Предупреждение спорт. травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».

Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Строевые упражнения. Метание малого мяча. Бег из различных исходных положений. Пионербол. Равномерный бег. ОРУ без предметов. Современные Олимпийские игры. Эстафеты с мячом. по одному в колонну по два. Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега.

Место программы в учебном плане

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста (1 – 4 класс). Срок реализации программы 4 года. Работа в кружке рассчитана на 135 часов и предусматривает следующее распределение: 1 класс – 33 часа (1 час в неделю), 2 класс -34 часа (1 час в неделю) 3 класс – 34 часа (1 час в неделю), 4 класс- 34 часа (1 час в неделю)

Планируемые результаты

Личностные результаты

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; формирование нравственно этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований; проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни; проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- ориентироваться на разнообразие способов решения поставленной задачи;
- планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению;

коммуникативные УУД:

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой 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;
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;
- совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и интересы;

регулятивные УУД:

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи;
- корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок;
- совершенствовать результат с учётом предложений учителей, одноклассников;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок;
- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

	"Гонки санок"	
16	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	Сюжетно-ролевая игра
17	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание	Игра-эстафета
18	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	Беседа о ЗОЖ, игра
19	Игры у гимнастической стенки -повтор	Игровая, проектная
20	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". «Путешественники» разучивание	Сюжетно-ролевая игра
21	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	Игровая, проектная
22	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- прыжки через скамейку.	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
23	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри»	Игра-эстафета
24	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание	Игра-соревнование
25	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	Игра-соревнование
26	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучиван.	Сюжетно-ролевая игра
27	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	Игра-соревнование
28	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	Игра-эстафета
29	Игры-эстафеты с бегом и мячом	Игра-эстафета
30	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	Игра-соревнование
31	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	Игра-эстафета
32	КВН «Наше здоровье».	Познавательная игра
33	Праздник здоровья.	Праздник

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Содержание программы

Подвижные игры

Подвижные игры рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания.

Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегчённом виде выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Используются такие игры как: игры «Удочка», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», "Солнце и месяц", «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости»

Игры на внимание

Игры на внимание отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. Цель игры – усилить впечатление, обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха.

В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре.

Используются такие игры как: игра «Правильно – неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»

Общеразвивающие игры

Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Ларыньшуп» – «Юла», «Тухлан ларыньшуп» – «Летающая вертушка»

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями.

Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой), «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Контроль осуществляется как тематический, так и итоговый. Проводится в форме проектных работ (групповая, тематическая)

Измерителями достижений являются результаты участия в конкурсах школьного уровня степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально и отражается в его портфолио.

Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр, в период проведения школьной спартакиады.

Тематическое планирование в 1 классе

№ п/п	Тема занятия	Форма достижения результатов
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	Познавательная игра
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	Игра-соревнование
4	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	Игра-соревнование
5	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
6	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	Игра-эстафета
7	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. «Прогулка в лес» - разучивание	Игровая, проектная
8	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание	Игра-соревнование
9	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разуч.	Сюжетно-ролевая игра
10	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	Игра-эстафета
11	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	Игровая, проектная
12	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", «Канатоходцы».	Сюжетно-ролевая игра
13	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы" "Быстрые упряжки"	Игра-эстафета
14	"Быстрые упряжки"	Игра-эстафета
15	Игры на санках. "На санки",	Игра-соревнование

Тематическое планирование во 2 классе

№ п/п	Тема
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»
2	Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение». Эстафеты.
3	Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель».
4	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег.
5	ОРУ с большим мячом в парах. Игра «Салочки с мячом»
6	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Ребята удалые»
7	Предупреждение травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь».
8	Дыхательные упражнения. Эстафеты с мячом.
9	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «Под-брось, поймай, упасть не дай»
10	ОРУ в парах с большими мячами. «4 мяча»
11	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Эстафеты с бегом, прыжкам, мячами.
12	«4 мяча»
13	Беседа о правильном режиме дня. Игры и эстафеты с элементами гимнастики.
14	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской стенке.
15	Комплекс ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий.
16	ОРУ с теннисным мячом. «Укротитель мяча»
17	ОРУ с теннисным мячом. «4 мяча».
18	Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе. «Укротитель мяча»
19	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй, мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.
20	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»
21	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»
22	Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач» Игры - эстафеты с мячом.
23	Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «15 попаданий».

24	Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Передал-садись».
25	Работа в парах: ловля, передачи мяча. Игра «Охотники и утки»,
26	ОРУ с гимнастической скакалкой. Игра «Подбрось, поймай, упасть не дай»
27	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Третий лишний»
28	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»
29	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».
30	Игра «Метко в цель», «Снайперы».
31	Бег. Беговые упражнения. Игра «Кошки - мышки».
32	Игры и эстафеты
33	Игры и эстафеты
34	Весёлые старты.

Тематическое планирование в 3 классе

№ п/п	Тема
1	Инструктаж по технике безопасности Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».
2	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег.
3	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «10 передач».
4	Бег из различных исходных положений. Пионербол.
5	Равномерный бег. ОРУ без предметов. Игра «Пионербол»
6	Современные Олимпийские игры. Эстафеты с мячом.
7	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки».
8	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «4 мяча»
9	Эстафеты с мячом
10	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам».
11	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».
12	Упражнение в равновесии, мост из положения лёжа. Игры эстафеты со скакалкой.
13	Элементы лазанья и перелезания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Третий лишний».
14	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики. Упражнение - стойка на лопатках.
15	Игры эстафеты с элементами акробатики. Стойка на лопатках.
16	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.
17	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр. Игра «Пионербол».
18	Игра «Пионербол»
19	«Пионербол»
20	Техника передвижения (остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»
21	«Пионербол» по упрощенным правилам.
22	«Пионербол»
23	Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание.

24	Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке.
25	Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы»
26	Подвижные игры по выбору
27	Игры с бегом. Комплекс упражнений на осанку.
28	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Метко в цель».
29	Игра «Угадай чей колосок».
30	Челночный бег 3х10м. Полоса препятствий.
31	Круговая тренировка в парах.
32	Весёлые старты.
33	Подвижная игра «Бездомный заяц».
34	Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся.

Тематическое планирование в 4 классе

№ п/п	Тема
1	Инструктаж по технике безопасности Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».
2	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Десять передач».
3	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «10 передач».
4	Бег из различных исходных положений. Пионербол.
5	Равномерный бег. ОРУ без предметов. Игра «10 передач».
6	Современные Олимпийские игры. Эстафеты с мячом.
7	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки».
8	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «4 мяча»
9	Эстафеты с мячом
10	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам». Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».
11	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».
12	Упражнение в равновесии, мост из положения лёжа. Игры эстафеты со скакалкой.
13	Элементы лазанья и перелезания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Третий лишний».
14	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики.
15	Игры эстафеты с элементами акробатики. Стойка на лопатках.
16	Построение и перестроение. Круговая тренировка
17	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр. Игра «Перестрелка».
18	Игра «Пионербол»
19	«Пионербол»
20	Техника передвижения (остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»

21	«Пионербол» по упрощенным правилам.
22	«Пионербол»
23	Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание.
24	Прыжки на скакалке.
25	Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы»
26	Подвижные игры по выбору
27	Игры с бегом. Комплекс упражнений на осанку.
28	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Метко в цель».
29	Игры и эстафеты с элементами метания.
30	Челночный бег 3х10м. Полоса препятствий.
31	Круговая тренировка в парах.
32	Весёлые старты.
33	Подвижная игра «Бездомный заяц».
34	Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся.

Литература

Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 клас-. сы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. — (Школа России). — ISBN 978-5-09-079238-7. Пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и рабочей программой «**Физическая культура**. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы».

Физическая культура 1—4 классы : методическое учеб. пособие для общеобразоват. организаций / И. А. Винер-Усмановой, О. Д. Цыганкова. ; под редакцией И.А. Винер-Усмановой--Москва: Просвещение, 2022- 117 с.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Л98. **Лях В. И. Физическая культура.** Методические рекомендации. 1—4 клас-. сы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. — (Школа России). — ISBN 978-5-09-079238-7. Пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и рабочей программой «**Физическая культура**. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

УМК Физическая культура. Лях В.И. (Школа России). УМК В. И. Лях, 1-4 классы.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ <https://resh.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный зал, маты гимнастические, мячи, скакалки, обруч, палка гимнастическая, кегли, конусы, секундомер, эстафетные палочки, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, козёл гимнастический, стойка для прыжков в высоту, щит баскетбольный, канат для лазания, сетка волейбольная, бревно гимнастическое, мостик подкидной, гранаты для метания, мячи для метания, турник подвесной, рулетка измерительная, лыжи, лыжные палки.