


СОГЛАСОВАНО
на заседании ШМО
Руководитель ШМО
МБОУ «Новошешминская
гимназия»


Сулейманова Н.Н.
«28» августа 2025г.

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
МБОУ «Новошешминская
гимназия»
Протокол №1 от 28.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом по школе
№ 72 от 29.08.2025г.
И.о. директора
МБОУ «Новошешминская
гимназия»
 Э.Э.Гимадиева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
для обучающихся 1-4 классов

1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Рабочая программа курса «Спорт и здоровый образ жизни» составлена в соответствии федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования на 2025-2026 учебный год; авторской программы В.И. Ляха по учебному курсу «Физическая культура» (1-4 классы, образовательная система «Школа России»), учебника «Физическая культура», 1-4 классы, В.И. Лях, - АО «Издательство «Просвещение», 2021г.

1.2. Место курса в учебном плане

Курс «Спорт и здоровый образ жизни» рассчитан на 36 часов в каждом классе (1 – 4), в неделю - 1 час, итого 144 часа.

1.3. Общая характеристика курса «Спорт и здоровый образ жизни»

Подвижные игры в рамках учебной деятельности в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Курс спорт и здоровый образ жизни сделан из подвижных игр — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа курса деятельности «Спорт и здоровый образ жизни» формирует универсальные учебные действия у учащихся. Так как игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

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

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу учебного курса «Спорт и здоровый образ жизни» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, 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.

3

1.4. Цели и задачи изучения курса «Спорт и здоровый образ жизни»

Цель: создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

Задачи:

- ☐ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- ☐ развитие координационных, пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- ☐ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- ☐ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе игровой деятельности;
- ☐ воспитание самоорганизации и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в подвижных играх;
- ☐ развитие познавательных интересов, воображения, памяти, мышления, речи;
- ☐ создание условия для проявления чувств коллективизма;
- ☐ обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

2. Содержание курса «Спорт и здоровый образ жизни»

I. Основы знаний о подвижных играх (включаются во все занятия). Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

II. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта

III. Игры

Подвижные игры с элементами легкой атлетики (11ч)

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве - «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Невод», «Третий лишний», «Перемена мест», «Третий лишний», «Вызов номеров», «Салки с ленточками», «Заяц без места», «Кто обгонит», эстафеты.
2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «С кочки на кочку». Эстафеты с прыжками.
3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей «Кто дальше бросит»; «Метко в цель»; «Точный расчет».

Подвижные игры с элементами спортивных игр (10ч)

1. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
2. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Баскетбол: Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель.

Волейбол: Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе.

Футбол: Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.

Подвижные игры на материале спортивных игр: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», " «Борьба за мяч», «Точный расчет», «Перестрелка», Эстафеты с мячом.

Народные игры (6ч) Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Чехарда», «Кошки-мышки».

Хантыйские народные игры:

«Хейро», «Ловля оленей», «Льдинки, ветер и мороз», «Ручейки и озера», «Стрелок», «Перетягивание палок Талтыюх», «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки». Зимние забавы (4ч)

«Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комов». Эстафеты.

Соревнования (3ч)

Проведение соревнований по различным видам: пионербол, дартс, перестрелка и т.д.

Распределение учебного времени прохождения программного материала курса
«Спорт и здоровый образ жизни» с 1 по 4 класс

№ п/п	Разделы, темы	часы
	часы	
I	Знания о физической культуре	В процессе уроков
II	Техника безопасности	В процессе уроков
III	Игры	
1	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	11
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10
3	Народные игры	6
4	Зимние забавы (зимние виды игр)	4
5	Соревнования	3
	Всего	34

Итого по всем классам с 1 по 4 класс: 144 часа.

3. Планируемые образовательные результаты (личностные, метапредметные, предметные) освоения курса «Спорт и здоровый образ жизни»

Личностные результаты

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

- ☐ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ☐ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- ☐ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ☐ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры;
- ☐ понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- ☐ целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ☐ ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- ☐ освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

Метапредметные результаты

- ☐ уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- ☐ оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- ☐ планировать цели и пути их достижения;
- ☐ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- ☐ конструктивно разрешать конфликты;
- ☐ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- ☐ 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; Познавательные

УУД

- ☐ добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- ☐ осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений;
- ☐ перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- ☐ преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- ☐ устанавливать причинно-следственные связи.
- ☐ оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- ☐ видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; Коммуникативные УУД:

- ☐ овладение диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение при взаимодействии со сверстниками;
- ☐ общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ☐ управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ☐ умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ☐ умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ☐ готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- ☐ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ☐ умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- ☐ умение совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- ☐ 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;
- ☐ умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ☐ умение формулировать собственное мнение и позицию.

Предметные результаты

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

- ☐ представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ☐ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- ☐ 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 игры с разной целевой направленностью
- ☐ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- ☐ 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;
- ☐ выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ☐ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- ☐ умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

В результате освоения программного материала обучающиеся к окончанию начальной школы должны:

иметь представление:

- ☐ о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- ☐ о режиме дня и личной гигиене;
- ☐ о способах изменения направления и скорости движения;
- ☐ об играх разных народов;
- ☐ о разновидности подвижных игр; ☐ о соблюдении правил подвижных игр

уметь:

- ☐ выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- ☐ выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- ☐ играть в подвижные и спортивные игры;
- ☐ выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- ☐ выполнять строевые упражнения; ☐ соблюдать правила подвижных игр.

Ожидаемые результаты:

- ☐ высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- ☐ укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- ☐ формирование двигательных действий с мячом;
- ☐ соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- ☐ самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- ☐ соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;

Тематическое планирование курса «Спорт и здоровый образ жизни»

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	формы проведен ия занятий	
		всег о	КР	ПР			
Раздел 1. Игры с элементами легкой атлетики							
1.1.	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	1	0	1	- Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. - Организовывают и проводят	Практиче ское	
1.2	Подвижные игры «Космонавты», «Невод».	1	0	1	совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют		
1.3	Подвижные игры «Третий лишний», «Перемена мест».	1	0	1	судейство. - Описывают технику игровых действий и		
1.4	Подвижная игра «Вызов номеров»	1	0	1	приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют		
1.5	Подвижные игры «Салки с ленточками», «Заяц без места».	1	0	1	и устраняют типичные ошибки. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе		
1.6	Подвижная игра «Кто обгонит», эстафеты.	1	0	1	совместной игровой деятельности. - Соблюдают правила		
1.7	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	0	1	безопасности. - Используют действия данных подвижных игр для		
1.8	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку»	1	0	1	развития координационных и кондиционных		
1.9	Эстафеты с прыжками.	1	0	1	способностей. - Применяют правила		
1.10	Подвижная игра «Кто дальше	1	0	1	подбора одежды для занятий на открытом		

	бросит»				воздухе.		
1.11	Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет».	1	0	1	-Используют подвижные игры для активного отдыха. - Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки. - Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. - Применяют игровые навыки в жизненных ситуациях		
Итого по разделу		11					

Раздел 2. Народные игры

2.1.	Подвижные игры «Колечко», «Ручеек».	1	0	1	- Узнают историю возникновения народных игр;	Практическое	
2.2	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	1	0	1	- правила проведения игр, эстафет и праздников; - называют правила подвижных		
2.3	Подвижные игры «Чехарда» «Кошки-	1	0	1	игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;		

8

	мышки».				- подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами; - регулируют эмоции в процессе игровой деятельности.		
2.4	Подвижные игры «Хейро», «Ловля оленей».	1	0	1			
2.5	Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз»	1	0	1			

2.6	Подвижные игры «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки»	1	0	1			
Итого по разделу		6					
Раздел 3. Зимние забавы							
3.1.	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу».	1	0	1	- Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	ское	- Практиче /
3.2	Подвижные игры «Построй снеговика», «На одной лыжне».	1	0	1	-Используют подвижные игры для активного отдыха. -Руководствуются		
3.3	Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист».	1	0	1	правилами игр, соблюдают правила безопасности. - Взаимодействуют со		
3.4	Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты.	1	0	1	сверстниками в процессе совместной игровой деятельности		
Итого по разделу		4					
Раздел 4. Игры с элементами спортивных игр							
4.1.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1	0	1	- Овладевают основными приёмами игры в баскетбол, волейбол, футбол. - Используют	Практиче / ское	
4.2	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	0	1	действия данных подвижных игр для развития		
4.3	Броски в цель.	1	0	1	координационных и кондиционных способностей. -		
					Взаимодействуют со		
4.4	Подбрасывание и подача мяча.	1	0	1	сверстниками в процессе совместной игровой		
4.5	Прием и передача мяча в волейболе.	1	0	1	деятельности. - Соблюдают правила		
4.6	Удары и остановка мяча ногой.	1	0	1	безопасности. - Используют подвижные игры для		

					активного отдыха.		
4.7	Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.	1	0	1			
4.8	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени»	1	0	1			
4.9	Подвижные игры «Овладей мячом» «Подвижная цель».	1	0	1			
4.10	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	1	0	1			
4.11	Соревнование по дартсу	1	0	1			

4.12	Соревнование по подвижной игре «Пионербол»	1	0	1			
4.13	Соревнование по подвижной игре «Перестрелка», эстафеты мячом.	1	0	1			
Итого по разделу		13					
Общее количество часов по программе		35	0	35			

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	формы проведен ия занятий	
		всег о	КР	ПР			
Раздел 1. Игры с элементами легкой атлетики							
1.1.	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	1	0	1	- Руководствуются правилами игр, соблюдают правила	Практиче ское	

					безопасности. - Организовывают и проводят		
1.2	Подвижные игры «Космонавты», «Невод».	1	0	1	совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют		
1.3	Подвижные игры «Третий лишний», «Перемена мест».	1	0	1	судейство. - Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их		
1.4	Подвижная игра «Вызов номеров»	1	0	1	самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. -		
1.5	Подвижные игры «Салки с ленточками», «Заяц без места».	1	0	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
1.6	Подвижная игра «Кто обгонит», эстафеты.	1	0	1	- Соблюдают правила безопасности.		
1.7	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	0	1	- Используют действия данных подвижных игр для развития		
1.8	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку»	1	0	1	координационных и кондиционных способностей. -		
1.9	Эстафеты с прыжками.	1	0	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.		
1.10	Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	0	1	-Используют подвижные игры для активного отдыха. - Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки.		
1.11	Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет».	1	0	1	- Осуществляют самоконтроль за		

					физической нагрузкой во время занятий. - Применяют игровые навыки в жизненных ситуациях		
--	--	--	--	--	--	--	--

Итого по разделу	11						
------------------	----	--	--	--	--	--	--

Раздел 2. Народные игры

2.1.	Подвижные игры «Колечко», «Ручеек».	1	0	1	- Узнают историю возникновения народных игр;	Практическое	
2.2	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	1	0	1	- правила проведения игр, эстафет и праздников; - называют правила подвижных		
2.3	Подвижные игры «Чехарда» «Кошки-	1	0	1	игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;		

8

	мышки».				- подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами; - регулируют эмоции в процессе игровой деятельности.		
2.4	Подвижные игры «Хейро», «Ловля оленей».	1	0	1			
2.5	Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз»	1	0	1			
2.6	Подвижные игры «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки»	1	0	1			

Итого по разделу	6						
------------------	---	--	--	--	--	--	--

Раздел 3. Зимние забавы

3.1.	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу».	1	0	1	- Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	ское	- Практиче /
------	---	---	---	---	---	------	--------------

3.2	Подвижные игры «Построй снеговика», «На одной лыжне».	1	0	1	-Используют подвижные игры для активного отдыха. -Руководствуются	Практиче/ ское	
3.3	Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист».	1	0	1	правилами игр, соблюдают правила безопасности. - Взаимодействуют со		
3.4	Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты.	1	0	1	сверстниками в процессе совместной игровой деятельности		
Итого по разделу		4					
Раздел 4. Игры с элементами спортивных игр							
4.1.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1	0	1	- Овладевают основными приёмами игры в баскетбол, волейбол, футбол. - Используют	Практиче/ ское	
4.2	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	0	1	действия данных подвижных игр для развития координационных и		
4.3	Броски в цель.	1	0	1	кондиционных способностей. -		
					Взаимодействуют со		
4.4	Подбрасывание и подача мяча.	1	0	1	сверстниками в процессе совместной игровой		
4.5	Прием и передача мяча в волейболе.	1	0	1	деятельности. - Соблюдают правила		
4.6	Удары и остановка мяча ногой.	1	0	1	безопасности. - Используют		
					подвижные игры для активного отдыха.		
4.7	Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.	1	0	1			
4.8	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени»	1	0	1			
4.9	Подвижные игры « Овладей мячом»	1	0	1			

	«Подвижная цель».						
4.10	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	1	0	1			
4.11	Соревнование по дартсу	1	0	1			

4.12	Соревнование по подвижной игре «Пионербол»	1	0	1			
4.13	Соревнование по подвижной игре «Перестрелка», эстафеты мячом.	1	0	1			
Итого по разделу		13					
Общее количество часов по программе		36	0	36			

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	формы проведен ия занятий	
		всег о	КР	ПР			
Раздел 1. Игры с элементами легкой атлетики							
1.1.	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	1	0	1	- Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. - Организовывают и проводят	Практиче ское	
1.2	Подвижные игры «Космонавты», «Невод».	1	0	1	совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют		
1.3	Подвижные игры «Третий лишний», «Перемена мест».	1	0	1	судейство. - Описывают технику игровых действий и		

1.4	Подвижная игра «Вызов номеров»	1	0	1	<p>приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>- Соблюдают правила безопасности.</p> <p>- Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. - Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>- Используют подвижные игры для активного отдыха. - Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки.</p> <p>- Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>- Применяют игровые навыки в жизненных ситуациях</p>		
1.5	Подвижные игры «Салки с ленточками», «Заяц без места».	1	0	1			
1.6	Подвижная игра «Кто обгонит», эстафеты.	1	0	1			
1.7	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	0	1			
1.8	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку»	1	0	1			
1.9	Эстафеты с прыжками.	1	0	1			
1.10	Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	0	1			
1.11	Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет».	1	0	1			
Итого по разделу		11					
Раздел 2. Народные игры							
2.1.	Подвижные игры «Колечко»,	1	0	1	- Узнают историю возникновения народных	Практиче ское	

	«Ручеек».				игр;		
2.2	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	1	0	1	- правила проведения игр, эстафет и праздников; - называют правила подвижных		
2.3	Подвижные игры «Чехарда» «Кошки-	1	0	1	игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;		

8

	мышки».				- подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами; - регулируют эмоции в процессе игровой деятельности.		
2.4	Подвижные игры «Хейро», «Ловля оленей».	1	0	1			
2.5	Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз»	1	0	1			
2.6	Подвижные игры «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки»	1	0	1			

Итого по разделу		6					
------------------	--	---	--	--	--	--	--

Раздел 3. Зимние забавы

3.1.	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу».	1	0	1	- Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	ское	- Практиче /
3.2	Подвижные игры «Построй снеговика», «На одной лыжне».	1	0	1	-Используют подвижные игры для активного отдыха. -Руководствуются		
3.3	Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист».	1	0	1	правилами игр, соблюдают правила безопасности. - Взаимодействуют со		
3.4	Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты.	1	0	1	сверстниками в процессе совместной игровой деятельности		

Итого по разделу		4					
Раздел 4. Игры с элементами спортивных игр							
4.1.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1	0	1	- Овладевают основными приёмами игры в баскетбол, волейбол, футбол. - Используют	Практическое	
4.2	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	0	1	действия данных подвижных игр для развития координационных и		
4.3	Броски в цель.	1	0	1	кондиционных способностей. - Взаимодействуют со		
	Подбрасывание и подача мяча.	1	0	1	сверстниками в процессе совместной игровой		
4.5	Прием и передача мяча в волейболе.	1	0	1	деятельности. - Соблюдают правила		
4.6	Удары и остановка мяча ногой.	1	0	1	безопасности. - Используют		
					подвижные игры для активного отдыха.		
4.7	Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.	1	0	1			
4.8	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени»	1	0	1			
4.9	Подвижные игры «Овладей мячом» «Подвижная цель».	1	0	1			
4.10	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	1	0	1			
4.11	Соревнование по дартсу	1	0	1			

4.12	Соревнование по подвижной игре «Пионербол»	1	0	1			
4.13	Соревнование по подвижной игре «Перестрелка», эстафеты мячом.	1	0	1			
Итого по разделу		13					
Общее количество часов по программе		34	0	34			

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	формы проведен ия занятий	
		всег о	КР	ПР			
Раздел 1. Игры с элементами легкой атлетики							
1.1.	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	1	0	1	- Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. - Организовывают и проводят	Практиче ское	
1.2	Подвижные игры «Космонавты», «Невод».	1	0	1	совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют		
1.3	Подвижные игры «Третий лишний», «Перемена мест».	1	0	1	судейство. - Описывают технику игровых действий и		
1.4	Подвижная игра «Вызов номеров»	1	0	1	приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют		
1.5	Подвижные игры «Салки с ленточками», «Заяц без места».	1	0	1	и устраняют типичные ошибки. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе		
1.6	Подвижная игра «Кто обгонит», эстафеты.	1	0	1	совместной игровой деятельности. - Соблюдают правила		

1.7	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	0	1	безопасности. - Используют действия данных подвижных игр для		
1.8	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку»	1	0	1	развития координационных и кондиционных		
1.9	Эстафеты с прыжками.	1	0	1	способностей. - Применяют правила		
1.10	Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	0	1	подбора одежды для занятий на открытом воздухе.		
1.11	Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет».	1	0	1	-Используют подвижные игры для активного отдыха. - Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки. - Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. - Применяют игровые навыки в жизненных ситуациях		
Итого по разделу		11					
Раздел 2. Народные игры							
2.1.	Подвижные игры «Колечко», «Ручеек».	1	0	1	- Узнают историю возникновения народных игр;	Практиче ское	
2.2	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	1	0	1	- правила проведения игр, эстафет и праздников; - называют правила подвижных		
2.3	Подвижные игры «Чехарда» «Кошки-	1	0	1	игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;		

	мышки».				- подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами; - регулируют эмоции в процессе игровой деятельности.		
2.4	Подвижные игры «Хейро», «Ловля оленей».	1	0	1			
2.5	Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз»	1	0	1			
2.6	Подвижные игры «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки»	1	0	1			
Итого по разделу		6					
Раздел 3. Зимние забавы							
3.1.	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу».	1	0	1	- Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	ское	Практиче /
3.2	Подвижные игры «Построй снеговика», «На одной лыжне».	1	0	1	-Используют подвижные игры для активного отдыха. -Руководствуются		
3.3	Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист».	1	0	1	правилами игр, соблюдают правила безопасности. - Взаимодействуют со		
3.4	Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты.	1	0	1	сверстниками в процессе совместной игровой деятельности		
Итого по разделу		4					
Раздел 4. Игры с элементами спортивных игр							
4.1.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1	0	1	- Овладевают основными приёмами игры в баскетбол, волейбол, футбол. - Используют	Практиче / ское	
4.2	Ведение мяча с изменением направления и	1	0	1	действия данных подвижных игр для развития		

	скорости.				координационных и кондиционных		
4.3	Броски в цель.	1	0	1	способностей. - Взаимодействуют со		
4.4	Подбрасывание и подача мяча.	1	0	1	сверстниками в процессе совместной игровой		
4.5	Прием и передача мяча в волейболе.	1	0	1	деятельности. - Соблюдают правила		
4.6	Удары и остановка мяча ногой.	1	0	1	безопасности. - Используют подвижные игры для активного отдыха.		
4.7	Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.	1	0	1			
4.8	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени»	1	0	1			
4.9	Подвижные игры « Овладей мячом» «Подвижная цель».	1	0	1			
4.10	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	1	0	1			
4.11	Соревнование по дартсу	1	0	1			

4.12	Соревнование по подвижной игре «Пионербол»	1	0	1			
4.13	Соревнование по подвижной игре «Перестрелка», эстафеты мячом.	1	0	1			
Итого по разделу		13					
Общее количество часов по программе		36	0	36			

5. Критерии оценок обучающихся

Зачёт - обучающийся усвоил материал учебного курса, у него сформировано позитивное отношение к занятиям физической культурой, собственному здоровью и внутреннему миру, к здоровью окружающих его людей; умело применяет двигательные навыки и умения в повседневной жизни.

Незачёт - обучающийся не усвоил материал учебного курса; прослеживается негативное отношение к занятиям физической культурой.

6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса Обязательные учебные материалы для ученика
а. Учебник «Физическая культура», 1-4 классы, В.И. Лях - АО «Издательство «Просвещение», 2021г.

Методические материалы для учителя

1. «Физическая культура в школе» книга для педагога, Ю.А. Янсон; Ростов н/Д: «Феникс», 2004г
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева; Волгоград: «Учитель», 2008г.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; М: «ВАКО», 2007г.
4. «Подвижные игры. Практический материал», Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева; М.: СпортАкадемПресс, 2002г.
5. «500 игр и эстафет», В.В. Кузин, С.А. Полиевский, А.Н. Глейberman, И.П. Залетаев, И.М. Борисов; М.: Физкультура и спорт, 2000г.
6. «Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе», В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий; М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2006г.
7. «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами», В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий; М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2002г.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

1. <http://www.Nachalka.com>.
2. <http://pedsovet.org/>
3. <http://www.proshkol u.ru>
4. <https://uchi.ru/>
5. <https://interneturok.ru/>
6. <https://infourok.ru/>
7. <http://spo.1september.ru/>