МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Кашарский отдел образования администрации Кашарского района

МБОУ Талловеровская СОШ

УТВЕРЖДЕНА

и.о. директора

Никонова И.Р.

Приказ № 55 от «28»08.2026г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по учебному предмету

«Физическая культура»

Будь здоров

для 1-4 классов

Составитель: учитель физкультуры Федоров О.Г.

х. Пономарев 2026г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основании:

- Примерная программа начального общего образования по Физической культуре, Москва «Просвещение» 2011.
- Программа по Физической культуре для 1-4 классов общеобразовательной школы. Авторы-составители: А. П. Матвеев совместно с М. В. Малыхиной, Министерство образования РФ, 2010, издательство «Просвещение», 2010.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «Если хочешь быть здоров» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Т.к. 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.

**Игра как средство воспитания здорового образа жизни.**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

**Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

**Оздоровительное значение подвижных игр.**

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

***Цель программы:*** сформировать у младших школьников 1-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

***Задачи:***

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;

выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

- ***оздоровительная направленность*****,** обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- ***повышение двигательной подготовленности учащихся*****,** отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

**Место внеурочно деятельности в плане школы**

Занятия подвижными играми входят во внеурочную спортивно-оздоровительную деятельность для решения задач воспитания и социализации детей.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 135ч. Соответственно: 1 класс – 33 часа. 2 класс – 34 часа. 3 класс -34часа. 4 класс – 34 часа.

**Общая характеристика подвижных игр**

***Сюжетные игры.*** Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Некоторые особенности поведения животных (хитрость лисы, повадки хищников - волка, щуки, быстрота движений зайцев, птиц, заботливость наседки и т. п.), наиболее характерные моменты выполнения трудовых действий людьми разных профессий, особенности движения различных транспортных средств служат основой для развертывания сюжета и установления правил игры.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями.

В сюжетных играх обычно основная масса детей изображает, например, птичек, зайчиков, а один ребенок или воспитатель становится исполнителем ответственной роли - волка, лисы, кота. Действия детей тесно взаимосвязаны. Так, активность ребенка, исполняющего роль волка, побуждает и остальных участников игры - зайцев - двигаться быстрее, энергичнее. Это и составляет игровые действия детей. Однако каждый ребенок, играя, проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей.

***Бессюжетные игры.*** Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т. п. Однако следует учесть, что бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания.

***Игровые упражнения.*** Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий ("Попади в воротца" и др.)

Многие упражнения имеют сюжетный характер, т. е. в них вносится элемент игры (например, "По мостику", "Через ручеек"). Это делает их более интересными для детей, позволяет привлечь внимание малышей к предлагаемым им двигательным заданиям и способствует более старательному и точному их выполнению.

Во время таких упражнений у учителя есть возможность проследить за каждым ребенком и, если у кого-то упражнение не получилось, предложить проделать его повторно. Следовательно, в игровых упражнениях в отличие от подвижных игр более определенно выступают задачи прямого обучения. В этом их особая ценность при развитии движений у детей.

Игровые упражнения можно использовать на занятиях по физической культуре и, особенно, при проведении индивидуальной работы по развитию движений вне занятий, как с отдельными детьми, так и с небольшими группами.

***Игры с мячом.*** Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения упражнениям с мячом является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; - доступны детям младшего школьного возраста;
- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

На начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Очень важно научить детей правильно держать мяч. Исходное положение — держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сбоку мяча, пальцы широко расставлены.

1. *Ловля мяча*. Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча и, как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

2. *Передача мяча*. Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, а в дальнейшем в движении. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу — вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча осваивается детьми постепенно.

3. *Ведение мяча*. На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко осваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением.

Решающим условием обучения детей действиям с мячом является рациональность избираемой методики, которая строится на основе учета возрастных особенностей детей и их физической подготовленности. При этом в полной мере необходимо учитывать интересы и возможности детей.

Процесс обучения упражнениям с мячом можно условно разделить на следующие этапы:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование движений.

На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращении с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу 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.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы подвижных и спортивных игр.**

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности 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 спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

***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 игры.

**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;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 КЛАССА

**Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ.** (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

1. **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.

2. **Подвижные игры с мячом.** Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

3. **Занимательные игры.**

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень» «Падающая палка», «Гуси», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Весёлая скакалка» и т.д.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 КЛАССА

1. **Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. **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.

3. **Подвижные игры с мячом. «**Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

4. **Игровые упражнения. «**По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).

5. **Занимательные игры.**

*Игры на развитие внимания:* «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение».

*Игры на координацию движений:* «Охотники и утки», «Игра с мячом»,

*Игры на развитие ловкости:* «Попади в мишень», «Зевака», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 КЛАССА

***Программа модернизирована на основе:*** Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010u/ и Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -« Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

Программа составлена на 68 часов, из них 34 часа – это еженедельные занятия (1 час в неделю) и еще 34 часа как дополнительные мероприятия по спортивной и физкультурной направленности в выходные и каникулярные дни.

**1. Основы знаний о подвижных играх (1 час + включаются во все занятия).** Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

**2. Подвижные игры без мячей.**

*Игры на развитие внимания:* «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение» и т.д.

*Игры на координацию движений:* «Охотники и утки», «Игра с мячом», и т.д.

*Игры на развитие ловкости:* «Попади в мишень», «Зевака», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д

**3. Эстафеты.**

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

**4. Спортивные и подвижные игры с мячами.** «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

**5. Дистанционные олимпиады по предмету физкультура.**

Предусматривает знакомство учеников с теоретическими знаниями по физкультуре, проведение олимпиад, разбор заданий и награждение. Проводится 2 раза в год.

**6. Соревнования.** Проведение соревнований по различным видам: плавание, пионербол, дартс, перестрелка и вывоз детей на городские массовые старты: «Кросс-нации», «Лыжный марафон».

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 КЛАСС

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола. Программа рассчитана на количество часов, отводимые на изучение

образовательной области «Физическая культура», базисным учебным планом и системой дополнительного образования. Программа разделена по классам и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.
На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. Во втором классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. Во третьем классе они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. В четвертом классе продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

**Программа состоит из семи разделов:**

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе **«Основы знаний о физической культуре и спорте»** представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.
Раздел **«Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом»** знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.
Раздел **«Общая физическая подготовк**а» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.
В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.
Раздел «**Контрольные и тестовые упражнения**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.
Раздел **«Мониторин**г» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение пионерболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышение физический и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

**Календарно-тематическое**

**планирование 1 класс**

| № п\п | Тема занятия | часов | Дата проведения |
|---|---|---|---|
| 1 | Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр | 1 | 04.09.26 |
| 2 | Подвижные игры «Часы пробили…», «Разведчики» | 1 | 11.09 |
| 3 | Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение» | 1 | 18.09 |
| 4 | Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный» | 1 | 25.09 |
| 5 | Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка» | 1 | 02.10 |
| 6 | Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка» | 1 | 09.10 |
| 7 | Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней», | 1 | 16.10 |
| 8 | Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби» | 1 | 23.10 |
| 9 | Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики» | 1 | 06.11 |
| 10 | Кто быстрее? | 1 | 13.11 |
| 11 | Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» | 1 | 20.11 |
| 12 | Подвижная игра «Лиса и цыплята» | 1 | 27.11 |
| 13 | «Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй». | 1 | 04.12 |
| 14 | Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать» | 1 | 11.12 |
| 15 | Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем» | 1 | 18.12 |
| 16 | Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч» | 1 | 25.12 |
| 17 | Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот». | 1 | 15.01 |
| 18 | Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик». | 1 | 22.01 |
| 19 | Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик». | 1 | 29.01 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 20 | Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться». | 1 | 05.02 |
| 21 | Штурм высоты. | 1 | 12.02 |
| 22 | Подвижная игра «Салки» | 1 | 26.02 |
| 23 | Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся. | 1 | 05.03 |
| 24 | Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся. | 1 | 12.03 |
| 25 | Круговая эстафета. | 1 | 19.03 |
| 26 | «Погоня», «Снайперы» | 1 | 26.03 |
| 27 | Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч». | 1 | 09.04 |
| 28 | Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики». | 1 | 16.04 |
| 29 | Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки». | 1 | 23.04 |
| 30 | Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг». | 1 | 30.04 |
| 31 | Прыжок за прыжком. | 1 | 07.05 |
| 32 | Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка». | 1 | 14.05 |
| 33 | Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Третий лишний».«Передал - садись». | 1 | 21.05 |

**2 класс**

| № п\п | Тема занятия | часов | Дата проведения |
|---|---|---|---|
| 1 | Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр. | 1 | 07.09.26 |
| 2 | Подвижная игра «Часы пробили…». | 1 | 14.09 |
| 3 | Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение». | 1 | 21.09 |
| 4 | Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки». | 1 | 28.09 |
| 5 | Подвижная игра «Быстрая тройка». | 1 | 05.10 |
| 6 | Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка». | 1 | 12.10 |
| 7 | Подвижная игра «Очистить свой сад от камней». | 1 | 19.10 |
| 8 | Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби». | 1 | 09.11 |
| 9 | Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики». | 1 | 16.11 |
| 10 | Подвижная игра «Кто быстрее?». | 1 | 23.11 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 11 | Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга». | 1 | 30.11 |
| 12 | Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом». | 1 | 07.12 |
| 13 | «Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй». | 1 | 14.12 |
| 14 | Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби». | 1 | 21.12 |
| 15 | Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем». | 1 | 28.12 |
| 16 | Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч». | 1 | 11.01.27 |
| 17 | Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». | 1 | 18.01 |
| 18 | Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами. | 1 | 25.01 |
| 19 | Игровые и соревновательные упражнения с мячами. | 1 | 01.02 |
| 20 | Игровые и соревновательные упражнения с мячами. | 1 | 08.02 |
| 21 | Подвижная игра «Регби». | 1 | 15.02 |
| 22 | Подвижная игра «Братишки спаси». | 1 | 20.02 |
| 23 | Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся. | 1 | 01.03 |
| 24 | Подвижная игра «Простой пионербол». | 1 | 15.03 |
| 25 | Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами. | 1 | 22.03 |
| 26 | Подвижные игры «Погоня», «Снайперы». | 1 | 12.04 |
| 27 | Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч». | 1 | 19.04 |
| 28 | Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты. | 1 | 26.04 |
| 29 | Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки». | 1 | 17.05 |
| 30 | Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг». | 1 | 24.05 |

**3 класс**

| № п\п | Тема занятия | час | Дата проведения |
|---|---|---|---|
| 1 | Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр. | 1 | 07.09.26 |
| 2 | Подвижные игры «Часы пробили…», «Разведчики» | 1 | 14.09 |
| 3 | *Игры на развитие ловкости:* «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д | 1 | 21.09 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | *Игры на развитие внимания:* «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы» | 1 | 28.09 |
| 5 | *Игры на координацию движений:* «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов» | 1 | 05.10 |
| 6 | *Игры на координацию движений:* «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», | 1 | 12.10 |
| 7 | *Игры на развитие ловкости:* «Попади в мишень», | 1 | 19.10 |
| | «Зевака», «Квач». | | |
| 8 | *Игры на развитие ловкости:* «Падающая палка», «Гуси», «Горелка» | 1 | 09.11 |
| 9 | *Игры на развитие ловкости:* «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д | 1 | 16.11 |
| 10 | *Игры на развитие внимания:* «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д. | 1 | 23.11 |
| 11 | Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» | 1 | 30.11 |
| 12 | Подвижная игра «Лиса и цыплята» | 1 | 07.12 |
| 13 | Игра «Бомбардировка» **,** «Перестрелка» | 1 | 14.12 |
| 14 | Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать» | 1 | 21.12 |
| 15 | Игры «Братишка спаси»**,** «Перестрелка» | 1 | 28.12 |
| 16 | Игра «Пионербол» | 1 | 11.01.27 |
| 17 | Игра «Пионербол» | 1 | 18.01 |
| 18 | Игра «Пионербол» | 1 | 25.01 |
| 19 | Игра «Пионербол» | 1 | 01.02 |
| 20 | Игра «Пионербол» | 1 | 08.02 |
| 21 | Игра «Пионербол» | 1 | 15.02 |
| 22 | Игра «Пионербол» | 1 | 20.02 |
| 23 | Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями | 1 | 01.03 |
| 24 | Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. | 1 | 15.03 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 25 | Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями | 1 | 22.03 |
| 26 | Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. | 1 | 12.04 |
| 27 | Игра «Пионербол» | 1 | 19.04 |
| 28 | Игра «Пионербол» | 1 | 26.04 |
| 29 | Игра «Бомбардировка» **,** «Перестрелка» | 1 | 17.05 |
| 30 | Игра «Пионербол» | 1 | 24.05 |

**4 класс**

| № | Содержание учебного материала | часов | Дата проведения |
|---|---|---|---|
| 1 | Инструкция по технике безопасности<br>Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх»<br>Тестирование. | 1 | 03.09 |
| 2 | Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры.<br>Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.<br>Основы знаний о физкультуре и спорте | 1 | 10.09 |
| 3 | Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры.<br>Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.<br>Основы знаний о физкультуре и спорте | 1 | 17.09 |
| 4-5 | Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры.<br>Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.<br>Основы знаний о физкультуре и спорте | 2 | 24.09<br>01.10 |
| 6 | Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры.<br>Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.<br>Основы знаний о физкультуре и спорте | 1 | 08.10 |
| 7 | Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол | 1 | 15.10 |
| 8-9 | Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол | 2 | 22.10<br>05.11 |
| 10-11 | Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол | 2 | 12.11<br>19.11 |
| 12-13 | Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол | 2 | 26.11<br>03.12 |
| 14-15 | Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол | 2 | 10.12<br>17.12 |
| 16-17 | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. | 2 | 24.12<br>14.01 |
| 18-19 | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. | 2 | 21.01<br>28.01 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 20-21 | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. | 2 | 04.02<br>11.02 |
| 22-23 | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. | 2 | 18.02<br>25.02 |
| 24-25 | Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности | 2 | 04.03<br>11.03 |
| 26 | Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности | 1 | 18.03 |
| 27-30 | Турнир по пионерболу | 4 | 25.03<br>08.04<br>15.04<br>22.04 |
| 31 | Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх» | 1 | 29.04 |
| 32 | Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх» | 1 | 06.05 |
| 33 | Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки» | 1 | 13.05 |
| 34 | Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки» | 1 | 20.05 |

**Лист корректировки рабочей программы**

| Класс | Название раздела, темы | Дата проведения по | Причина корректировки | Дата проведения по |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | плану | | факту |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 200523250422570846648379541552773099575579350065

Владелец Никонова Наталья Рудольфовна

Действителен С 14.09.2026 по 14.09.2027