

Матвеево-Курганский район  
с. Греково-Тимофеевка

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Греково-Тимофеевская средняя общеобразовательная школа

Утверждена  
приказом по школе от 27.08.2021 г. № 64

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса «Чемпион»**  
**внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления**  
**начального общего образования**  
**4 класс**  
**на 2021-2022 учебный год**

Количество часов **34 часа в год (1 час в неделю)**

Учитель **Сычева Светлана Анатольевна**

Программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов».

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Чемпион», для 4 класса, разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273 – ФЗ).
2. Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» с изменениями (утверждены Приказами Минобрнауки РФ от 26 ноября 2010 г. N 1241, от 22 сентября 2011 г. N 2357, от 18 декабря 2012 г. N 1060, от 18 мая 2015 г. N 507, от 31 декабря 2015 г. N 1576).
3. Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15).
4. Приказа Минобрнауки России от 17.07.2015 г. № 734 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 (зарегистрированного в Минюсте России 13.08.2015 г. № 38490).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
7. Письмо Минпросвещения России от 05.09.2018 N 03-ПГ-МП-42216 "Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности".
8. Приказа Минобрнауки России от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями (утверждены Приказами Минобрнауки России от 22.11.2019 г. № 632, от 18.05.2020 г. №249).
9. Порядка разработки рабочих программ учебных предметов учителями МБОУ Греково-Тимофеевской сош, принятого на педагогическом совете от 15 июня 2020 г. № 13.
10. Образовательной программы начального общего образования МБОУ Греково-Тимофеевской сош, принятой педагогическим советом от 27.08.2020 г. протокол № 1.
11. Учебного плана образовательного учреждения МБОУ Греково-Тимофеевской сош на 2021 – 2022 учебный год.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения учащихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности «Чемпион» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация младших школьников.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. Принимая в расчёт государственную политику и динамику состояния здоровья, учащихся в нашей школе, было принято решение о реализации программы спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности «Чемпион» для учащихся 1-4 классов, которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска, на здоровье обучающихся начальной школы.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы, как современного образовательного учреждения, должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- ✓ становление основ гражданской идентичности и мировоззрения учащихся;
- ✓ формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- ✓ духовно-нравственное развитие и воспитание учащихся,
- ✓ предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- ✓ укрепление физического и духовного здоровья учащихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

### **Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности «Чемпион» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- ❖ **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- ❖ **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- ❖ **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности «Чемпион» - является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятиях.
- **Учить высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, **учить работать** по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник и другие печатные издания, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать выводы** в результате совместной работы всего класса, группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); **находить и формулировать** решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- **Слушать и понимать** речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- ✓ осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет

уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- ✓ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение
- ✓ опыта взаимодействия с окружающим миром.
- ✓ Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"; Постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО); Распоряжения Губернатора Свердловской области от 21 июля 2014 г. N 188-РГ "О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в Свердловской области" и согласно плану мероприятий по реализации ВФСК ГТО в МАОУ СОШ № 4, пр. № 50-1/ОД от 22.09 2014 г, в программу курса внеурочной деятельности «Чемпион» с целью эффективной подготовки и результативной сдаче норм ВФСК ГТО включены комплексы ОРУ и ОФП.

### МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Чемпион» рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). Спланировано 34 часа.

#### Виды испытаний (тесты) и нормы I СТУПЕНЬ (1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11

6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

### 1. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	120
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности	Не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

**Виды испытаний (тесты) и нормы II СТУПЕНЬ 3 - 4 класс 9 - 10 лет**

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	<b>Бег на 60 м (сек.)</b>	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	<b>Бег на 1 км (мин., сек.)</b>	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	<b>Прыжок в длину с разбега (см)</b>	190	220	290	190	200	260
	<b>или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</b>	130	140	160	125	130	150
4.	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)</b>	2	3	5	-	-	-
	<b>или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)</b>	-	-	-	7	9	15
5.	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)</b>	9	12	16	5	7	12
6.	<b>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу</b>	Достать Пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	<b>Метание мяча весом 150 г (м)</b>	24	27	32	13	15	17
8.	<b>Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)</b>	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	<b>или на 2 км</b>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	<b>или кросс на 2 км по пересеченной местности*</b>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	<b>Плавание без учета времени (м)</b>	25	25	50	25	25	50
<b>Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе</b>		9	9	9	9	9	9

<b>Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**</b>	5	6	7	5	6	7
--	---	---	---	---	---	---

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)**

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 180
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности учащиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

**уметь**:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;



- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утомлении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Нормативно-правовой и документальной базой** программы внеурочной деятельности на ступени начального общего образования являются:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
3. Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья на ступени начального общего образования. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

«Чемпион» - курс внеурочной деятельности для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного курса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

**Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.**

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

**Цель** данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

**Основные задачи:**

- повысить уровень двигательной активности;
- способствовать физическому, психическому развитию детей;
- развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;
- вызвать интерес к занятию «Подвижными играми», позволить детям ощутить красоту и радость движений.

Программа рассчитана на 34 ч., 1 ч. в неделю. Занятия по данной программе проводятся в форме урока, в системе целого учебного дня.

К концу учебного года учащиеся должны понимать: роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;  
знать: разные виды подвижных игр;  
уметь: передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях; выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости); осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;  
использовать: изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Нормативы по физкультуре для начальной школы.						
1 класс						
Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	средний	низкий	Высокий	Средний	низкий
Подтягивание на						

низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места (см)	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (с)	9.8	10.2	10.4	10.4	10.8	11.2
Бег 1000 м	Без учета времени					
<b>2 класс</b>						
Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
Результат	Высокий	средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (с)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-
Бег 1000 м	Без учета времени					
<b>3 класс</b>						
Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
Результат	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6
Бег 1000 м (мин. с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
<b>4 класс</b>						
Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
Результат	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе (кол-во раз)	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)				18	15	10
Бег 60 м (с)	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м (мин. с)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

### Материально-техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как

спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед занятием.

#### Тематическое планирование 4 класс

№ урока	Тема занятия	Содержание занятия	Дата	
			По	По

			плану	факту
1	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «У медведя во бору».	Народные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Русская народная игра «У медведя во бору».	<b>1.09</b>	
2	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «Филин и пташка». Упражнения со скакалкой. Футбол	Народные игры. Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Русская народная игра «Филин и пташка». Упражнения на развитие основных физических качеств.	<b>8.09</b>	
3	Русская народная игра «Горелки». Упражнения с мячами. Футбол	Народные игры. Правила игры. Русская народная игра «Горелки». Упражнения на развитие основных физических качеств.	<b>15.09</b>	
4	Русская народная игра «Кот и мышь». ОФП для развития выносливости	Народные игры. Правила игры. Разучивание игры. Русская народная игра «Кот и мышь». ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	<b>22.09</b>	
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч». «Зарница» ОФП для развития силовых способностей	Народные игры. Правила игры. Русская народная игра «Блуждающий мяч». «Зарница» ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	<b>29.09</b>	
6	Игры на развитие восприятия. Игры с мячом Футбол	Игры на развитие психических процессов. Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». «Вышибалы». Подготовка и сдача норм ГТО.	<b>6.10</b>	
7	Упражнения и игры на внимание. Преодоление полосы препятствий. Футбол	Игры на развитие психических процессов. Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Полоса с лазанием и перелазанием	<b>13.10</b>	
8	Круговая тренировка Игры на развитие памяти. Футбол	Игры на развитие психических процессов. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». Игра «Прыгай через ров». Подготовка и сдача норм ГТО.	<b>20.10</b>	
9	Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения. Пионербол	Игры на развитие психических процессов. Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». Круговая тренировка.	<b>27.10</b>	
10	Игры на развитие мышления и речи. Пионербол совершенствование бросков мяча	Игры на развитие психических процессов. Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку». Упражнения на развитие основных физических качеств.	<b>10.11</b>	
11	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры на развитие психических процессов. Игры «Баба Яга», «Три характера». Упражнения на развитие основных физических качеств.	<b>17.11</b>	
12	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения; перестроение. Подвижные игры	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры: Правила игры. Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	<b>24.11</b>	
13	Комплекс утренней	Правила игры. Игра с элементами ОРУ	<b>1.12</b>	


	гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ со скакалкой.	«Море волнуется – раз» Весёлые старты со скакалкой		
14	Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	Игра с мячом «Охотники и утки». Весёлые старты с мячом.	<b>8.12</b>	
15	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	Игра «Волк во рву» Игра «Салки с мячом».	<b>15.12</b>	
16	Упражнения со скакалкой. Правила игры. Проведение игры.	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» «Белки, волки, лисы». Игра «Перемена мест»	<b>22.12</b>	
17	Просмотр презентации «Катание на лыжах». Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».		
18	Инструктаж по ТБ. Пионербол Проведение игры с заданиями. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
19	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры. Проведение игры с заданиями.	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
20	Совершенствование координации движений. Пионербол с элементами В/б	Игра «Совушка», «Гуси, гуси». Игра «Удочка»		
21	Пионербол- учебная игра с заданиями.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
22	Волейбол. Совершенствование передач мяча	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
23	Упражнения на развитие основных физических качеств Волейбол. Правила игры. Проведение игры. Пионербол элементами В/б	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
24	Круговая тренировка Пионербол элементами В/б Подача мяча.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
25	Учебно-тренировочные игры. Пионербол элементами В/б «Картошка»	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
26	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.		

27	Инструктаж по ТБ. Баскетбол: ведение мяча. Игра по упрощённым правилам	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
28	Инструктаж по ТБ. Баскетбол: броски мяча из-под кольца. Игра по упрощённым правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
29	Баскетбол: броски в кольцо со средней дистанции. Игра по упрощённым правилам	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
30	Баскетбол: передачи мяча в	Спортивные игры. Игровые правила.		

	парах. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	Отработка игровых приёмов. Игра.		
31	Баскетбол: жонглирование мячом. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
32	Баскетбол: совершенствование элементов. Игра с заданиями.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
33	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
34	Итоговое занятие. Домашнее задание на летние каникулы. Двухсторонние игры в пионербол с элем. в/б и баскетбол	Подведение итогов		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета  
МБОУ Греково-Тимофеевской сош  
от 26.08.2021 года № 1

 Парасочка М. А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Парасочка М. А.

26.08.2021 года