

"Школа №156" городского округа Самара

Протокол № 1
от 28.08.2026 г.

28.08.2026 г.

Приказ № 320-од
от 31.08.2026 г.

Camapa 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Юный чемпион»

Общая характеристика

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.
4. Методические рекомендации и примерная программа по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы.

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.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программы «Юный чемпион» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЮНЫЙ ЧЕМПИОН»

Цели

- на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта,
- достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей;
- приобщить учащихся к регулярным тренировкам;
- сформировать у младших школьников 2-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья посредством подвижной игры.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЮНЫЙ ЧЕМПИОН» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Место курса

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юный чемпион» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 2 класс -34 часа в год, 3 класс -34 часа в год, 4 класс -34 часа в год. Срок реализации программы: 2025-2026 уч.год

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников. Занятия по данной программе проводятся в форме урока, в системе целого учебного дня.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЮНЫЙ ЧЕМПИОН»

Формы проведения

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Форма организации внеурочной деятельности: урок, направление спортивно-оздоровительное. Ведущей формой организации обучения является групповая.

Формы проведения:

- подвижные игры
 - веселые старты
 - соревнования
 - беседы по охране здоровья, практикумы по правилам поведения, ТБ.
- Занятия проводятся на улице или в спортивном зале.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЮНЫЙ ЧЕМПИОН»

2 класс

Раздел «Техника безопасности» - 4 часа

ТБ при занятиях подвижными играми.

ТБ при подвижных играх.

ТБ при занятиях подвижными играми на свежем воздухе.

ТБ при подвижных играх.

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.

Раздел «Беседы» - 4 часа

Беседа «Личная гигиена». «Твой организм»

Беседа «Красивая осанка».

Беседа: «История возникновения игр с мячом».

Профилактика травматизма.

Раздел «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (2 часа)

Нормативы ВФСК ГТО

Раздел «Игры» - 24

Подвижные игры с мячом.

Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний»,

Игры на координацию движений: «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Горелка», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

3-4 класс

Раздел. Техника безопасности - 5 часа

ТБ при проведении занятий

Раздел. Беседы - 3 часа

Беседы по правильному питанию и о режиме дня.

Беседа: «Твой организм», «Красивая осанка».

Беседа «Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы».

Раздел. «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (3 часа)

Раздел. Игры с элементами пионерболла и игры народов мира - 23 часа

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.

Игры русского народа. «Пятнашки», «Салки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Охотники и зайцы», подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка», подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Пятнашки», «Волк во рву», подвижные игры, основанные на элементах лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры: «Брось — поймай», «Охотники и утки»

Эстафеты. Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. Эстафеты со скакалками, обручами, кеглями.

Соревнования. Проведение соревнований по различным видам

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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.

Предметные результаты:

- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Ко л- во ча со в			Электронн ые (цифровы е) образовате льные ресурсы
Раздел 1. «Техника безопасности» - 4 часа					
1.1	ТБ при занятиях подвижными играми.	1	Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности. Общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	Презентац ия "http://spo.1 september.r u/urok/
1.2	ТБ при подвижных играх.	1			
1.3	ТБ при занятиях подвижными играми на свежем воздухе.	1			
1.4	ТБ при подвижных играх.	1			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. «Беседы» - 4 часа					
2.1	Беседа «Личная гигиена». «Твой организм»	1	Значение правильной осанки для здоровья и высокой работоспособности. К чему приводит неправильная осанка: боль в спине, шее,	Знать терминологию, выполнять правила личной гигиены. Работа в группах. Ученики могут создать советы по	videouroki.net urok.1sept.ru
2.2	Беседа «Красивая осанка».	1			
2.3	Беседа: «История возникновения игр с мячом».	1			

2.4	Профилактика травматизма.	1	головная боль, нарушение дыхания, кровообращения, задержка роста, хроническая усталость. Причины травм, например, малоподвижный образ жизни, недисциплинированность учащихся на уроке, неправильно подобранная одежда и обувь. Правила предупреждения травм. Гигиенические правила, связанные с ЗОЖ.	сохранению здоровья или правильной осанки, а затем выступить с ними. Показ упражнения для сохранения правильной осанки, научить школьников контролировать положение тела при ходьбе, в положении сидя и стоя. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	
Итого по разделу		4			
Раздел 3. «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (2 часа)					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3X10 м.	1	Изучение нормативных документов и требований к выполнению нормативов ГТО для учащихся 2 кл, Демонстрация прироста показателей. Техника безопасности. Знания о ГТО. Тестирование. Подвижные игры	Выполнение различных упражнений. Составление дневника тренировок для успешной сдачи гто. Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения.	https://www.gto.ru/ https://normativov.net/normy-gto/
3.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Игра «Самый меткий».	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 4. «Игры» - 24					
4.1	Подвижные игры	24	Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности, с элементами подвижных и спортивных игр. Правила поведения и командных действий. Отработка игровых приёмов. Игра. Совершенствование физических качеств	Разучивают правила подвижных игр и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения. Изучают правила соревнований. Знакомство учащихся с народными играми. Подвижные игры. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой	http://method.novgorod.rcde.ru https://www.fizkultura.ru/mobile_game https://resh.edu.ru/subject

				деятельности. Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча, умений играть в команде. Игровые упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.) и без. Демонстрировать упражнения, навыки работы в команде, знание правил проведения соревнований, передачи эстафеты. Соблюдать правила безопасности. Соревнования	
Итого по разделу		2 4			
Общее количество часов по программе		3 4			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 - 4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	К ол - во ча со в	Основное содержание	Основные вида деятельности	Электрон ные (цифровы е) образоват ельные ресурсы
Раздел 1. «Техника безопасности» - 5 часа					
1.1	Вводный инструктаж по ТБ. Правила ТБ на спортплощадках и в спортзале.	1	Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности. Общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками).	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы	Презентация "http://spo.1september.ru/urok/"
1.2	ТБ при занятиях подвижными играми.	1			
1.3	ТБ при работе с мячом.	1			
1.4	ТБ при занятиях подвижными играми на воздухе	1			

			принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	учебной дисциплины и самоорганизации. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.			
1.5	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр.	1					
Итого по разделу		5					
Раздел 2. «Беседы» - 3 часа							
2.1	Беседа: «Твой организм», «Красивая осанка».	1	Значение правильной осанки для здоровья и высокой работоспособности. К чему приводит неправильная осанка: боль в спине, шее, головная боль, нарушение дыхания, кровообращения, задержка роста, хроническая усталость. Причины травм, например, малоподвижный образ жизни, недисциплинированность учащихся на уроке, неправильно подобранная одежда и обувь. Правила предупреждения травм. Гигиенические правила, связанные с ЗОЖ.	Знать терминологию, выполнять правила личной гигиены. Работа в группах. Ученики могут создать советы по сохранению здоровья или правильной осанки, а затем выступить с ними. Показ упражнения для сохранения правильной осанки, научить школьников контролировать положение тела при ходьбе, в положении сидя и стоя. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	videouroki.net/urok.1sept.ru		
2.2	Беседа: «Режим дня. Правильное питание».	1					
2.3	Беседа «Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы».	1					
Итого по разделу		3					
Раздел 3. «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (3 часа)							
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3X10 м.	1	Изучение нормативных документов и требований к выполнению	Выполнение различных упражнений. Составление дневника	https://www.gto.ru/ https://normativov.net/normy-gto/		
3.2	Подготовка к выполнению	1					

	нормативов комплекса ГТО. Челночный бег 3X10 м. Прыжки в длину с места		нормативов ГТО 3-4 ступени. Демонстрация прироста показателей. Техника безопасности. Знания о ГТО. Тестирование. Подвижные игры	тренировок для успешной сдачи гто. Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения.	
3.3	Тестирование. Нормативы комплекса ГТО.	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 4. «Игры» - 23					
4.1	Подвижные игры	2 3	Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности, с элементами подвижных и спортивных игр. Правила поведения и командных действий. Отработка игровых приёмов. Игра. Совершенствование физических качеств	Разучивают правила подвижных игр и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения. Изучают правила соревнований. Знакомство учащихся с народными играми. Подвижные игры. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча, умений играть в команде. Игровые упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.) и без. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. Знать историю возникновения игры пионербол. Знать правила игры. Демонстрировать	http://method.novgorod.rcde.ru https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game https://resh.edu.ru/subject

				упражнения, навыки работы в команде, знание правил проведения соревнований, передачи эстафеты. Соблюдать правила безопасности. Соревнования	
Итого по разделу		3 4			
Общее количество часов по программе		3 4			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Раздел «Техника безопасности» (2 часа)				
1	Вводный инструктаж по ТБ. Правила ТБ на спортплощадках и в спортзале.	1	0	1	Презентация
2	ТБ при занятиях подвижными играми. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	0	1	Презентация "http://spo.1september.ru/urok/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	«Беседа» (1 час)				
3	Беседа: «Личная гигиена». «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!». ОРУ	1	0	1	Презентация "http://spo.1september.ru/urok/
	«Подвижные игры» (4 часа)				
4	Комплекс утренней гимнастики. Игра «Поймай рыбку»	1	0	1	"http://spo.1september.ru/urok/
5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Мяч по кругу»	1	0	1	"http://spo.1september.ru/urok/
6	ОРУ в движении. Игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	1	0	1	"http://spo.1september.ru/urok/
7	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Мяч по кругу» , «Третий лишний»	1	0	1	"http://spo.1september.ru/urok/
	«Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (1 час)				
8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3X10 м.	1	0	1	https://www.gto.ru/ https://normativov.net/normy-gto/
	«Беседа» (1 час)				
9	Профилактика травматизма.	1	0	1	http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 , http://ipulsar.net
	«Подвижные игры» (7 часов)				
10	Правила проведения соревнований. Веселые эстафеты с предметами.	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru https://www.fizkultura.ru/mobile_game
11	Игры «Пятнашки», «Быстро по местам».	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru https://www.fizkultura.ru/mobile_game/method.novgorod.rcde.ru
12	ОРУ с мячами. Полоса препятствий.	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
13	Игра «Змейка на асфальте», «У ребят порядок строгий».	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
14	ОРУ в движении. Игры «День и ночь», Шишки, желуди, орехи	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
15	ОРУ в движении. Игры «Волк во рву», «Пустое место».	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
16	Инструктаж по ТБ при прыжках в длину. «День прыгуна»	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
	«Беседа» (1 час)				
17	Беседа: «История возникновения игр с мячом». Правила проведения игр	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
	«Подвижные игры с мячом» (4 часа)				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
18	Инструктаж по ТБ при работе с мячами. ОРУ с мячами. Перекаты мяча. Игра «Мяч по полу»	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru https://www.fizkultura.ru/mobile_game
19	ОРУ с мячами. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Игра «Мяч по полу»	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru https://www.fizkultura.ru/mobile_game
20	Укрепление мышц рук. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
21	Укрепление мышц рук и плечевого пояса. Игра «Гонка мячей»	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
	«Техника безопасности» (1 час)				
22	ТБ при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Температурный режим.	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
	«Игры» (5 часов)				
23	Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
24	Игры «Два мороза», «Снежком по мячу».	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
25	Загадки и пословицы о зиме. Правила соревнований. Эстафеты на снегу	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
26	Упражнения с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", ""Угадай, чей голосок".	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
27	«Веселые эстафеты с мячами».	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
	«Беседа» (1 час)				
28	Беседа «Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы». Упражнения для формирования правильной осанки.	1	0	1	http://ipulsar.net
	«Игры» (1 час)				
29	Правила проведения игр и соревнований. Игра «Попади мячом в цель»	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
	«Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (1 час)				
30	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Игра «Самый меткий».	1	0	1	https://www.gto.ru/
	«Техника безопасности» (1 час)				
31	ТБ при занятиях подвижными играми на свежем воздухе и на	1	0	1	https://www.gto.ru/ https://normativov.net/normy-

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	спортивной площадке. ВФСК ГТО.				gto/
	«Игры» (3 часа)				
32	Специально-беговые упражнения. Игра «Воробьи вороны»	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
33	Специально-беговые упражнения. Игры с прыжками.	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
34	Инструктаж по ТБ. «День бегуна»	1	0	1	https://www.gto.ru
Всего		34		34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Раздел «Техника безопасности» (2 часа)				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по ТБ. Правила ТБ на спортплощадках и в спортзале. Цели и задачи курса.	1	0	1	Презентация
2	ТБ при занятиях подвижными играми. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	0	1	Презентация "http://spo.1september.ru/urok/"
	«Подвижные игры» (4 часа)				
3	Бег с препятствиями. Игры «Пятнашки», «Салки»	1	0	1	"http://spo.1september.ru/urok/"
4	Комплекс утренней гимнастики. Челночный бег. Игры «Пятнашки», «Салки»	1	0	1	"http://spo.1september.ru/urok/"
5	ОРУ в движении. Челночный бег. «Переловы»	1	0	1	"http://spo.1september.ru/urok/"
6	ТБ. Игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	1	0	1	"http://spo.1september.ru/urok/"
7	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Мяч по кругу», «Третий лишний»	1	0	1	"http://spo.1september.ru/urok/"
	«Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (1 час)				
8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3X10 м.	1	0	1	https://www.gto.ru/ https://normativov.net/normy-gto/
	«Беседа» (1 час)				
9	Беседа: «Твой организм», «Красивая осанка».	1	0	1	http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 videouroki.net urok.1sept.ru
	«Техника безопасности» (1 час)				
10	ТБ при работе с мячом. Правила игры в пионербол и проведения соревнований.	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
	«Игры с элементами пионербола» (6 часов)				
11	Комплекс с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru https://www.fizkultura.ru/mobile_game
12	ОРУ с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
13	ОРУ с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
14	ОРУ с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
15	Приёмы: низкий, высокий. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
16	Турнир по пионерболу	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
	«Беседа» (1 час)				
17	Беседа: «Режим дня. Правильное питание». Правила проведения игр	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
	«Техника безопасности» (1 час)				
18	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Знакомство с играми народов мира	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
	«Подвижные игры русского народа» (3 часа)				
19	ОРУ с мячами. Совершенствование координации движений. Игры «Пятнашки», «Салки»	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
20	Укрепление мышц рук. Игры «Третий лишний», «Охотники и зайцы»	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
21	Укрепление мышц рук и плечевого пояса. Игра «Брось — поймай», «Охотники и утки»	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
	«Техника безопасности» (1 час)				
22	ТБ при занятиях подвижными играми на воздухе. Температурный режим.	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
	«Игры» (4 часа)				
23	Игровые упражнения и игры без лыж.	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
24	Разминка с воображаемыми лыжными принадлежностями. Игра «Снежком по мячу». «Два Мороза»	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
25	Загадки и пословицы о зиме. Правила соревнований. Эстафеты на снегу	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
26	ТБ при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. «Веселые старты»	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
	«Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (1 час)				
27	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Челночный бег 3X10 м. Прыжки в длину с места.	1	0	1	https://www.gto.ru/ https://normativov.net/normy-gto/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	«Беседа» (1 час)				
28	Беседа «Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы». ТБ при занятиях подвижными играми на воздухе и на спортплощадке.	1	0	1	http://ipulsar.net
	«Игры» (5 часов)				
29	Инструктаж по ТБ .ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
30	ОРУ с набивными мячами.. Правила формирования команд. Виды подачи. Пионербол.	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
31	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
32	Инструктаж по ТБ. Турнир по пионерболу	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
33	Специально-беговые упражнения. Беговые эстафеты.	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
	«Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (1 часа)				
34	Тестирование. Нормативы комплекса ГТО.	1	0	1	https://www.gto.ru
Всего		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые
---	------------	------------------	----------------------

		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Раздел «Техника безопасности» (2 часа)				
1	Вводный инструктаж по ТБ. Правила ТБ на спортплощадках и в спортзале. Цели и задачи курса.	1	0	1	Презентация
2	ТБ при занятиях подвижными играми. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	0	1	Презентация "http://spo.1september.ru/urok/"
	«Подвижные игры» (4 часа)				
3	Бег с препятствиями. Игры «Пятнашки», «Салки»	1	0	1	"http://spo.1september.ru/urok/"
4	Комплекс утренней гимнастики. Челночный бег. Игры «Пятнашки», «Салки»	1	0	1	"http://spo.1september.ru/urok/"
5	ОРУ в движении. Челночный бег. «Переловы»	1	0	1	"http://spo.1september.ru/urok/"
6	ТБ. Игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	1	0	1	"http://spo.1september.ru/urok/"
7	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Мяч по кругу», «Третий лишний»	1	0	1	"http://spo.1september.ru/urok/"
	«Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (1 час)				
8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3X10 м.	1	0	1	https://www.gto.ru/ https://normativov.net/normy-gto/
	«Беседа» (1 час)				
9	Беседа: «Твой организм», «Красивая осанка».	1	0	1	http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1
	«Техника безопасности» (1 час)				
10	ТБ при работе с мячом. Правила игры в пионербол и проведения соревнований.	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
	«Игры с элементами пионербола» (6 часов)				
11	Комплекс с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
12	ОРУ с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
13	ОРУ с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
14	ОРУ с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
15	Приёмы: низкий, высокий. Прыжки	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	со скакалкой. Пионербол				
16	Турнир по пионерболу	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
	«Беседа» (1 час)				
17	Беседа: «Режим дня. Правильное питание». Правила проведения игр	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
	«Техника безопасности» (1 час)				
18	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Знакомство с играми народов мира	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
	«Подвижные игры русского народа» (3 часа)				
19	ОРУ с мячами. Совершенствование координации движений. Игры «Пятнашки», «Салки»	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
20	Укрепление мышц рук. Игры «Третий лишний», «Охотники и зайцы»	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
21	Укрепление мышц рук и плечевого пояса. Игра «Брось — поймай», «Охотники и утки»	1	0	1	http://method.novgorod.rcde.ru
	«Техника безопасности» (1 час)				
22	ТБ при занятиях подвижными играми на воздухе. Температурный режим.	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
	«Игры» (4 часа)				
23	Игровые упражнения и игры без лыж.	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
24	Разминка с воображаемыми лыжными принадлежностями. Игра «Снежком по мячу». «Два Мороза»	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
25	Загадки и пословицы о зиме. Правила соревнований. Эстафеты на снегу	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
26	ТБ при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. «Веселые старты»	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
	«Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (1 час)				
27	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Челночный бег 3X10 м. Прыжки в длину с места.	1	0	1	https://www.gto.ru/ https://normativov.net/normy-gto/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	«Беседа» (1 час)				
28	Беседа «Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы». ТБ при занятиях подвижными играми на воздухе и на спортплощадке.	1	0	1	http://ipulsar.net
	«Игры» (5 часов)				
29	Инструктаж по ТБ .ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
30	ОРУ с набивными мячами.. Правила формирования команд. Виды подачи. Пионербол.	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
31	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
32	Инструктаж по ТБ. Турнир по пионерболу	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
33	Специально-беговые упражнения. Беговые эстафеты.	1	0	1	https://proshkolu.ru/user/sid
	«Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (1 часа)				
34	Тестирование. Нормативы комплекса ГТО.	1	0	1	https://www.gto.ru
Всего		34			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Физическая культура 2 класс. А.П. Матвеев, 2024 г.

Физическая культура 3 класс. А.П. Матвеев, 2024 г.

Физическая культура 4 класс. А.П. Матвеев, 2024 г.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура 1- 4 класс. А.П. Матвеев, 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура 1- 4 класс. А.П. Матвеев, 2024 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject>

[videouroki.net urok.1sept.ru](https://videouroki.net/urok.1sept.ru)

<http://method.novgorod.rcde.ru>

https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game

<https://www.gto.ru/>

<https://www.uchportal.ru/load/101>

<https://normativov.net/normy-gto/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Кольцо баскетбольное

Мяч баскетбольный (размер 3-5)

Мяч волейбольный

Мяч малый для метания

Теннисные мячи для метания

Мяч для настольного тенниса

Ракетка для настольного тенниса

Сетка

Мат гимнастический

Манишки

Конус

Скакалка гимнастическая

Обруч

Стенка гимнастическая

