

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области основная общеобразовательная школа с. Старосемейкино
муниципального района Красноярский Самарской области

РАССМОТРЕНО

На заседании МО
Протокол № 5
От «25» июня 2026 г.

Руководитель МО

 /Климова С. В./

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УР

 /Аверьянова А.М./
«25» июня 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор ГБОУ ООШ с.
Старосемейкино
Шмойлова Е.С./

Приказ № 60-од
«26» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По внеурочной деятельности

Направление: спортивно-оздоровительное

Предмет (курс): школьный спортивный клуб

Класс: 1-3 классы

Количество часов по учебному плану 1-2 классы - 68 часов в год, 2 часа в неделю; 3класс - 68 часов год, 2 часа в неделю.

Составитель: Скичкова ТМ

Старосемейкино, 2026

Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы

В младшем школьном возрасте закладываются основы физического здоровья, формируются личностные качества и модели социального взаимодействия. В условиях возрастающей учебной нагрузки и цифровизации досуга особенно важно предоставить детям пространство для организованной двигательной активности.

Актуальность программы заключается в создании комплексной системы внеурочной деятельности, которая не только решает задачи физического воспитания, но и способствует гармоничному развитию личности ребёнка. Программа призвана стать альтернативой пассивному времяпрепровождению, сформировать у детей устойчивый интерес к спорту и здоровому образу жизни.

Назначение программы — создание в школе единого спортивно-оздоровительного пространства, где каждый ребёнок, независимо от его исходных физических данных, может найти себе занятие по душе, развить свои способности и научиться работать в команде.

Общая характеристика программы

Программа «Школьный спортивный клуб. Спортивные игры» является модифицированной, комплексной и рассчитана на весь период обучения в начальной школе (1–4 классы). Она построена с учётом возрастных психофизиологических особенностей детей 7–10 лет: их высокой потребности в движении, наглядно-образного мышления и естественного стремления к игре.

Содержание программы включает несколько взаимосвязанных модулей:

- Подвижные игры: освоение правил, развитие ловкости, быстроты реакции и коммуникативных навыков через игру («Вышибалы», «Море волнуется раз» и др.).
- Общая физическая подготовка (ОФП): укрепление мышечного корсета, развитие выносливости, гибкости и координации с помощью доступных упражнений (бег, прыжки, упражнения с мячами, скакалками).
- Спортивные эстафеты: формирование командного духа, чувства ответственности за общий результат, обучение основам тактики и взаимопомощи.
- Азбука спорта: знакомство с базовыми правилами популярных видов спорта (легкая атлетика, футбол, пионербол, лыжная подготовка), проведение упрощённых турниров.
- Беседы о здоровье: формирование представлений о режиме дня, правильном питании, гигиене и профилактике травм.

Отличительной особенностью программы является её вариативность и игровой подход. Тренировочный процесс строится не на монотонном выполнении нормативов, а на постоянном чередовании разнообразных заданий, соревнований и творческих эстафет.

Цель и задачи реализации программы

Цель:

Гармоничное физическое и личностное развитие учащихся начальных классов средствами спортивной и игровой деятельности, формирование у них ценностей здорового образа жизни и устойчивого интереса к занятиям спортом.

Задачи курса:

Обучающие:

- Познакомить детей с разнообразными подвижными и народными играми, а также базовыми правилами командных видов спорта.
- Сформировать основные двигательные умения и навыки: бег, прыжки, метание, владение мячом.
- Научить простым техникам самоконтроля самочувствия во время физической нагрузки.
Развивающие:
- Способствовать развитию основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.
- Развивать координацию движений, чувство равновесия и ориентацию в пространстве.
- Стимулировать познавательную активность, внимание, память и скорость реакции.
Воспитательные:
- Формировать потребность в ежедневной двигательной активности и соблюдении режима дня.
- Воспитывать волевые качества: дисциплинированность, целеустремлённость, смелость и настойчивость.
- Прививать культуру честной игры, уважение к соперникам, судьям и товарищам по команде.
- Укреплять детский коллектив через совместную деятельность, формировать навыки взаимопомощи и поддержки.

Место курса в структуре основной образовательной программы

Программа «Школьный спортивный клуб. Спортивные игры» реализуется в рамках плана внеурочной деятельности начального общего образования и является неотъемлемой частью Основной образовательной программы школы.

Курс разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), который определяет направления внеурочной деятельности, включая спортивно-оздоровительное.

Программа дополняет и расширяет содержание предметной области «Физическая культура». Если уроки физкультуры направлены на освоение обязательного минимума программного материала и сдачу нормативов, то занятия в клубе носят вариативный, игровой характер. Они предоставляют возможность углублённого освоения отдельных видов спорта, активного отдыха и участия в соревнованиях школьного уровня, тем самым реализуя требование ФГОС о необходимости создания условий для развития индивидуальных способностей каждого обучающегося.

Программа «Школьный спортивный клуб. Спортивные игры» в 1-2 классах рассчитаны на 68 учебных часов; в 3 классе рассчитана на 68 учебных часов.

Возрастные особенности обучающихся

Программа разработана с учётом психофизиологических особенностей детей младшего школьного возраста (7–10 лет).

Анатомо-физиологические особенности: в этом возрасте происходит активный рост скелета и укрепление мышечной системы, однако связочный аппарат всё ещё остаётся относительно слабым. Поэтому программа исключает асимметричные нагрузки, упражнения с длительным статическим напряжением и чрезмерными отягощениями. Акцент делается на разностороннем физическом развитии через естественные движения: бег, прыжки, лазание, метание.

Психологические особенности: ведущим типом мышления является наглядно-образное. Дети лучше усваивают информацию через игру, визуальные образы и конкретные примеры.

Длительность концентрации внимания невелика (в среднем 15–20 минут). Исходя из этого, структура занятий построена по принципу частой смены видов деятельности: после короткого инструктажа следует активная игра или эстафета, затем спокойное упражнение, и так далее.

Социально-эмоциональные потребности: у детей 7–10 лет сильна потребность в движении и общении со сверстниками. Эмоции играют ключевую роль в мотивации. Программа создаёт ситуацию успеха для каждого ребёнка, минимизируя элемент соревнования личностей и максимизируя радость от совместной командной работы. Важнейшей задачей становится формирование позитивного отношения к физической культуре, чтобы спорт ассоциировался с удовольствием, а не с принуждением.

Содержание курса

Раздел 1. Вводное занятие и безопасность

Раздел 2. Мир подвижных игр

Раздел 3. Азбука спорта

Раздел 4. Сила, ловкость, гибкость

Раздел 5. Командный дух и тактика

Раздел 6. Итоговые мероприятия

Методы и формы реализации программы

1. Словесные методы

Рассказ: используется для изложения исторических сведений о виде спорта, правил игры, основ техники безопасности.

Беседа: диалоговая форма для обсуждения тактических схем, анализа игровых ситуаций, мотивации учащихся.

Объяснение: точное и краткое инструктирование перед выполнением задания, разъяснение биомеханики движений.

Команда, распоряжение, указание: чёткие и лаконичные сигналы для начала, окончания или изменения деятельности («На старт!», «Марш!», «К сетке!»).

2. Наглядные методы

Показ упражнения учителем или подготовленным учеником: основной метод при разучивании двигательных действий.

Демонстрация учебных видеоматериалов: просмотр фрагментов соревнований, разбор техник известных спортсменов.

Использование ориентиров и наглядных пособий: разметка на полу, конусы, мишени, схемы тактики на доске или планшете.

Звуковая и световая сигнализация: свисток, хлопки, использование звуковых сигналов для развития реакции.

3. Практические методы

Метод строго регламентированного упражнения: целостный метод: упражнение выполняется целиком от начала до конца;

расчленённо-конструктивный метод: сложное движение (например, бросок в баскетболе) разделяется на фазы (стойка — замах — выталкивание — работа кисти), которые разучиваются отдельно, а затем соединяются.

Методы по характеру мыслительной и познавательной активности

Репродуктивные (воспроизводящие): повторение изученного материала по образцу учителя.

Проблемного изложения: учитель ставит проблему («Как обмануть защитника?») и сам показывает пути её решения.

Частично-поисковый (эвристический): учащиеся решают задачу под руководством учителя.

Например, придумать комбинацию из трёх передач для вывода игрока на свободное место.

Исследовательский: ученики самостоятельно находят решение задачи (чаще используется во внеурочной деятельности, например, при подготовке проектов).

Формы реализации программы.

Урочные формы (основные)

Теоретические занятия: проводятся в форме бесед, лекций-визуализаций (с презентациями), викторин, просмотра и анализа соревнований. Цель — освоение правил, тактики, истории спорта, основ гигиены и здорового образа жизни.

Практические занятия: основная форма работы. Обучающие: направлены на разучивание новых двигательных действий (техничко-тактическая подготовка).

Тренировочные (закрепляющие): направлены на совершенствование техники и развитие физических качеств (скорость, ловкость, выносливость).

Игровые: двусторонние игры, учебные игры с заданиями, игры по упрощённым правилам.

Контрольные: сдача контрольных нормативов, проведение зачётов по технике выполнения элементов.

Внеурочные формы (комплементарные)

Секционная работа: спортивные кружки и секции («Школьная лига»), где происходит углублённое изучение выбранного вида спорта (волейбол, футбол, пионербол).

Массовые спортивно-оздоровительные мероприятия: Дни здоровья.

Школьные спартакиады.

Товарищеские матчи между классами.

Спортивные праздники («Папа, мама, я — спортивная семья»).

Индивидуальная работа: дополнительные задания для отстающих учеников (отработка отдельных элементов) и для одарённых детей (усложнённые координационные упражнения, судейская практика).

Проектная деятельность: создание командных плакатов, видеопрезентаций о любимом спортсмене или команде, разработка сценариев спортивных праздников.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

В сфере гражданско-патриотического воспитания:

- Формирование ценностного отношения к России через знакомство с отечественными спортивными традициями, достижениями российских спортсменов на мировой арене.
- Осознание принадлежности к российскому спортивному сообществу, гордость за победы соотечественников.
- Развитие уважения к командным традициям своей школы, города, региона как части большой спортивной семьи страны.
- Понимание важности честной игры и спортивного поведения как проявления гражданской ответственности.

В сфере духовно-нравственного воспитания:

- Признание индивидуальности каждого участника команды: понимание, что у всех разные способности, но каждый важен для общей победы.
- Развитие сопереживания товарищам по команде, умения радоваться успехам других и поддерживать при неудачах.
- Формирование неприятия агрессии, нечестной игры, любых форм давления на слабого — воспитание культуры fair play.
- Уважение к сопернику вне зависимости от результата соревнований.

В сфере эстетического воспитания:

- Воспитание восприимчивости к красоте спортивных движений, гармонии тела в игре.
- Развитие интереса к эстетике спорта: форме команд, ритуалам приветствия, церемониям награждения.
- Стремление к выразительности собственных движений, пластичности, координации.

В сфере физического воспитания и здоровья:

- Формирование привычки к регулярной физической активности как основе здорового образа жизни.
- Соблюдение правил безопасности во время игр, бережное отношение к своему здоровью и здоровью товарищей.
- Развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.
- Формирование навыков самоконтроля самочувствия, понимания сигналов усталости.

В сфере трудового воспитания:

- Осознание ценности систематических тренировок, труда над собой ради достижения результата.
- Бережное отношение к спортивному инвентарю, оборудованию, форме как результатам чужого труда.
- Развитие самостоятельности в подготовке к занятиям: умение собраться, следить за формой.
- Интерес к профессиям тренера, судьи, спортивного врача, организатора соревнований.

В сфере экологического воспитания:

- Формирование бережного отношения к спортивным площадкам, залам, стадионам как элементам окружающей среды.
- Неприятие загрязнения территории после игр и тренировок.
- Понимание связи между чистотой воздуха, воды и возможностью заниматься спортом на свежем воздухе.

В сфере научного познания:

- Первоначальные представления о биомеханике движений, физиологии мышечной работы.
- Развитие познавательного интереса: желание понять правила новых игр, тактику командных действий.
- Формирование навыков наблюдения, анализа игровых ситуаций, поиска способов улучшения результатов.

Метапредметные результаты

Познавательные УУД

Анализ объектов: уметь анализировать технику выполнения упражнений (свою и товарищей), находить ошибки и способы их исправления.

Сравнение: сравнивать различные тактические схемы нападения и защиты в игровых видах спорта.

Установление причинно-следственных связей: понимать связь между правильной разминкой и профилактикой травм; между командными действиями и результатом игры.

Моделирование: создавать упрощённые модели игровых ситуаций для отработки тактических взаимодействий.

Поиск и выделение информации: пользоваться спортивной терминологией, ориентироваться в правилах соревнований.

Регулятивные УУД

Целеполагание: ставить учебную задачу под руководством учителя (например, научиться вести мяч без зрительного контроля).

Планирование: составлять план действий для решения учебной задачи (последовательность разучивания технического элемента).

Контроль и коррекция: осуществлять пошаговый контроль своих действий, вносить необходимые коррективы в выполнение движения.

Оценка: адекватно оценивать правильность выполнения действия по заданным критериям и вносить нужные изменения.

Саморегуляция: управлять своими эмоциями в стрессовых ситуациях игрового противоборства.

Коммуникативные УУД

Планирование учебного сотрудничества: договариваться о совместных действиях в парах и группах.

Управление поведением партнёра: тактично указывать товарищу на ошибку, оказывать поддержку.

Умение выражать свои мысли: чётко давать команды и распоряжения партнерам по команде во время игры.

Разрешение конфликтов: конструктивно решать спорные моменты, возникающие в процессе игровой деятельности.

Предметные результаты

Раздел «Знания о физической культуре»

- соблюдение правил техники безопасности на занятиях спортивными играми;
- знание основных видов спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол, пионербол) и их ключевые отличия;
- знание базовых понятий: стойка, перемещение, передача, ведение, бросок/удар, подача, приём, правила игры.
- умение рассказывать об истории возникновения одного из видов спорта;
- умение объяснять влияние регулярных занятий на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

- умение самостоятельно выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для подготовки мышц к игре;
- умение измерять показатели основных физических качеств (скорость, ловкость, выносливость) с помощью простейших тестов (челночный бег, прыжки со скакалкой).
- умение вести дневник самонаблюдения за показателями физического развития; организовывать подвижные игры с элементами спортивных во время активного отдыха.

Раздел «Физическое совершенствование»

Научится: выполнять технические элементы: Баскетбол: стойка игрока, перемещения приставными шагами, ведение мяча одной рукой, передача от груди двумя руками, броски в кольцо.

Волейбол/пионербол: верхняя и нижняя передача мяча над собой и в паре, нижняя прямая подача, приём мяча снизу.

Футбол: удары внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, ведение мяча змейкой, остановка катящегося мяча подошвой.

Получит возможность научиться: выполнять технические элементы в сочетании друг с другом (ведение → два шага → бросок в баскетболе);

применять простые индивидуальные тактические действия: выбор места для атаки или защиты, персональная опека соперника;

выполнять обязанности капитана команды, судьи (секундометриста, секретаря) в учебной игре

Тематическое планирование
1-2 класс (по 2 часа в неделю, всего по 68 часов)

I четверть — 18 часов

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Основное содержание	Виды деятельности	Электронные ресурсы
1-2	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в спортзале. Игры на внимание	2	Правила безопасного поведения в спортзале. Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну. Игры «Класс, смирно!», Игра «Запрещённое движение», Игра «Быстро по местам».	Инструктивная (беседа по ТБ). Игровая. Репродуктивная (строевые упражнения)	РЭШ
3-4	Строевые упражнения и перестроения	2	Перестроение из одной шеренги в две, в круг. Повороты на месте. Размыкание и смыкание. Игра «Быстро по местам», Игра «У медведя во бору», Игра «Салки с домиком»	Репродуктивная. Игровая. Коммуникативная (взаимодействие в строю)	РЭШ
5-6	Ходьба и бег в разных вариантах	2	Ходьба обычная, на носках, пятках, с изменением направления. Бег в умеренном темпе, с ускорением. Игра «День и ночь» Игра «У медведя во бору», Игра «Салки с домиком»,	Репродуктивная. Игровая. Оздоровительная	РЭШ

7-8	Прыжки на двух и одной ноге, с поворотом	2	Прыжки на месте и в движении. Прыжки с поворотом на 90°. Прыжки через линию. Игра «День и ночь» , Игра «Волк во рву»	Репродуктивная. Игровая. Соревновательная	РЭШ
9-10	Броски и ловля малого мяча	2	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Броски мяча вверх и ловля после хлопка. Игра «Ловишки с мячом». Игра «Вышибала с фигурами»	Репродуктивная. Игровая. Коммуникативная (в парах)	РЭШ

11-12	Передача мяча в парах двумя руками от груди	2	Броски мяча вверх и ловля после хлопка. Передача мяча в парах стоя на месте, шагом. Игра «Ловишки с мячом». Игра «Мяч водящему»	Репродуктивная. Игровая. Коммуникативная (в парах)	РЭШ
13-14	Броски в цель (в стену, обруч)	2	Броски малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с дистанции 2–3 м. Игра «Метко в цель». Игра «Вышибала с фигурами»	Репродуктивная. Соревновательная. Игровая	РЭШ
15-16-	Эстафеты с мячами	2	Передача мяча в колонне, над головой, снизу. Эстафета с ведением и передачей. Игра «Метко в цель». Игра «Передал — садись»	Соревновательная. Игровая. Коммуникативная (в команде)	РЭШ
17-18	Подвижные игры на быстроту	2	Бег на короткие отрезки 10–15 м с изменением направления. Передача мяча в колонне, над головой, снизу. Эстафета с ведением и передачей. Игра «Совушка»,	Игровая. Соревновательная. Оздоровительная	РЭШ

			Игра «Караси и щука»		
--	--	--	----------------------	--	--

II четверть — 14час

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Основное содержание	Виды деятельности	Электронные ресурсы
19-20	Ловля и передача большого мяча	2	Ловля большого мяча двумя руками. Передача в парах, в тройках. Игра «У кого мяч?», Игра «Мяч по кругу»	Репродуктивная. Игровая. Коммуникативная (в парах, тройках)	РЭШ
21-22	Ведение мяча на месте (баскетбольный мяч)	2	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ведение с высоким и низким отскоком. Игра «Мяч капитану»	Репродуктивная. Игровая. Познавательная (изучение техники)	РЭШ

23-24	Эстафеты с обручами и скакалками	2	Прыжки через скакалку на двух ногах. Пролезание через обруч. Эстафета «Прыгуны»	Соревновательная. Игровая. Оздоровительная	РЭШ
25-26	Ползание и лазание по гимнастической скамейке	2	Ползание по скамейке на четвереньках, на животе. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Медведи и пчёлы»	Репродуктивная. Игровая. Оздоровительная	РЭШ
27-28	Броски мяча в горизонтальную цель	2	Броски малого мяча в обруч на полу с дистанции 3–4 м. Броски набивного мяча. Игра «Попади в обруч»,	Репродуктивная. Соревновательная. Игровая	РЭШ

			Игра «Вышибала с домиком».		
29-30	Игры на равновесие	2	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами, на носках. Стойка на одной ноге. Игра «Пройди бесшумно». Игра «Зайцы в огороде»	Репродуктивная. Игровая. Оздоровительная	РЭШ
31-32	Челночный бег 3×10 м. Эстафеты на скорость	2	Техника челночного бега. Передача эстафетной палочки. Эстафета «Челнок».	Репродуктивная. Соревновательная. Игровая	РЭШ
33-34	Подвижные игры на ловкость	2	Игры на координацию и быстроту реакции: Игра «Зайцы в огороде», Игра «Пятнашки».	Игровая. Соревновательная. Коммуникативная	РЭШ

III четверть — 20 часов

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Основное содержание	Виды деятельности	Электронные ресурсы
35-36	Передача мяча через сетку (элементы волейбола)	2	Подбрасывание мяча через низкую сетку. Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Перебрось мяч». Игра «Караси и шука»	Репродуктивная. Игровая. Познавательная (изучение техники)	РЭШ
37-38	Подбрасывание и ловля мяча после хлопка	2	Подбрасывание малого мяча вверх, ловля после хлопка, после касания пола. Игра «Мяч в воздухе», Игра «Караси и шука».	Репродуктивная. Игровая. Оздоровительная	РЭШ
39-40	Ведение мяча правой и левой рукой шагом	2	Ведение баскетбольного мяча шагом со сменой руки. Ведение по прямой. Игра «Ловишки сведением», Игра «Караси и шука»	Репродуктивная. Игровая. Соревновательная	РЭШ
41-42	Броски мяча в вертикальную цель (щит)	2	Бросок мяча в щит двумя руками от груди. Бросок в обруч на щите. Игра «Точный бросок»	Репродуктивная. Соревновательная. Познавательная	РЭШ

43-44	Эстафеты с препятствиями	2	Преодоление полосы препятствий: бег, прыжки, подлезание, перелезание. Игра «Полоса препятствий». Бросок в обруч на щите.	Соревновательная. Игровая. Оздоровительная	РЭШ
45-46	Подвижные игры на ориентировку в пространстве	2	Игры на ориентирование: «Найди свой дом», «Кто ушёл?», «К своим флажкам»	Игровая. Познавательная. Коммуникативная	РЭШ
47-48	Элементы футбола: ведение мяча ногой по прямой	2	Ведение футбольного мяча внутренней частью стопы по прямой. Остановка мяча ногой. Игра «Футбол без вратаря»	Репродуктивная. Игровая. Познавательная (изучение техники)	РЭШ

49-50	Остановка и передача мяча ногой в парах	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча ногой в парах. Игра «Точный пас ногой»	Репродуктивная. Игровая. Коммуникативная (в парах)	РЭШ
51-52	Игры-эстафеты с футбольным мячом	2	Ведение мяча ногой между фишками. Обводка стоек. Эстафета «Веди мяч»	Соревновательная. Игровая. Репродуктивная	РЭШ
53-54	Подвижные игры на выносливость	2	Бег в умеренном темпе до 2 минут. Игра «Парашиотисты», Игра «Салки-догонялки».	Оздоровительная. Игровая. Соревновательная	РЭШ

IV четверть — 16 часов

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Основное содержание	Виды деятельности	Электронные ресурсы
55-56	Комбинированные эстафеты	2	Эстафеты с чередованием бега, прыжков, передач мяча. Игра «Весёлые старты»	Соревновательная. Игровая. Коммуникативная (в команде).	РЭШ

57-58	Игры с элементами баскетбола	2	Ведение мяча и бросок в обруч. Передача в парах в движении. Игра «Бросок в обруч»	Репродуктивная. Игровая. Соревновательная	РЭШ
59-60	Игры с элементами волейбола	2	Передача мяча над собой. Подбрасывание и ловля. Игра «Подари мяч»	Репродуктивная. Игровая. Оздоровительная	РЭШ
61-62	Игры с элементами футбола	2	Ведение мяча ногой и удар по воротам. Игра «Забей гол»	Репродуктивная. Соревновательная. Игровая	РЭШ
63-64	Командные подвижные игры	2	Игры «Мяч в кругу», «Городки». Взаимодействие в команде	Игровая. Коммуникативная. Соревновательная	РЭШ
65-66	Соревнования «Весёлые старты»	2	Командные соревнования: эстафеты,	Соревновательная. Коммуникативная. Оценочная	РЭШ

			беговые и прыжковые задания. Подведение итогов		
67-68	Подвижные игры по выбору учащихся. Итоги года	2	Игры по выбору детей. Повторение изученных элементов. Подведение итогов года	Игровая. Рефлексивная. Творческая	РЭШ

3 класс (по 2 часу в неделю, всего 68 часов в год)

№ п/п	Темы занятий	Кол- во часов	Основное содержание	Виды деятельности	Электронные ресурсы
Раздел 1. Вводное занятие и безопасность (2часа)					
1	Здравствуй, Спорт! Техника безопасност и.	1	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Назначение инвентаря. Режим дня школьника. Значение утренней зарядки.	Беседа-диалог. Просмотр презентации о видах спорта. Практическая демонстрация правильного обращения с мячом/свистком. Разучивание комплекса утренней зарядки. Игра «Караси и щука»	РЭШ
2	Наше тело — наш инструмент.	1	Основы самоконтроля: измерение пульса до и после нагрузки. Понятие разминки и заминки. Гигиена спортсмена. Эстафета. Игра «Караси и щука»	Подсчёт пульса. Выполнение комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений) под руководством учителя.	РЭШ
Раздел 2. Мир подвижных игр (16 часов)					

3-8	Русские народные забавы.	6	Развитие реакции, ловкости, умения действовать по сигналу и взаимодействовать в паре/цепочке Игра: «Горелки», Игра «Ручеёк», Игра «У медведя во бору».	Объяснение правил учителем. Распределение ролей считалочкой. Непосредственное участие в игре. Судейство упрощённых эпизодов в парах.	РЭШ
9-14	Игры наших соседей.	6	Игры народов России: Игра «Рыбаки и рыбки» (Латвия), Игра «Платочек» (Татарстан), Игра «Юрта» (Башкортостан). Расширение кругозора.	Слушание краткого рассказа об игре. Участие в игровой деятельности. Обсуждение: чем эта игра похожа на наши?	РЭШ
15-18	Весёлые старты.	4	Эстафеты с бегом, прыжками, ведением мяча, пролезанием через обручи. Формирование командного духа. Эстафеты с предметами	Деление на команды. Выбор капитана. Совместное обсуждение тактики эстафеты. Активное участие в соревновательной деятельности. Поддержка товарищей.	РЭШ
Раздел 3. Азбука спорта (20 часов)					

19-28	Лёгкая атлетика: быстрее, выше!	10	Правильная техника высокого старта. Челночный бег 3X10м. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель	Пробные попытки выполнения нормативов. Работа над ошибками по указанию тренера. Многократное повторение элементов техники. Контрольные мини-соревнования	РЭШ
29-38	Мяч — друг человека.	10	Пионербол: стойка игрока, ловля мяча двумя руками, передача партнёру, бросок через сетку. Футбол: ведение мяча внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, удар по воротам.	Жонглирование мячом (упрощённо). Передачи в парах/тройках. Учебная двусторонняя игра на малой площадке. Отработка ударов в цель.	РЭШ

Раздел 4. Сила, ловкость, гибкость (16 часов)

39-42	Зимние забавы (при наличии условий)	4	Основы безопасного передвижения на лыжах или коньках. Простые игры на снегу Игра «Снежный бой», Игра «Царь-горы». Эстафеты в зале.	Примерка экипировки. Имитационные упражнения ходьбы на лыжах. Прокатывание короткого отрезка. Игровые задания на равновесие	РЭШ
-------	-------------------------------------	---	--	--	-----

43-46	Я — супергерой! (ОФП со своим весом).	4	Комплекс силовых упражнений: приседания, выпады, отжимания от скамьи, упражнение «планка», подъёмы туловища. Укрепление мышечного корсета. Игра «Замри в планке»	Выполнение упражнений синхронно с учителем. Индивидуальная работа в своём темпе. Ведение дневничка достижений (количество раз).	РЭШ
47-50	Не упади! (Координация и равновесие).	4	Ходьба по гимнастической скамье. Упражнения на одной ноге типа «Ласточка». Прохождение полосы препятствий (кувырки, змейка, тоннель). Игра «Салки»	Повторение движений за тренером. Страховка партнёра при выполнении сложных элементов. Соревнование на скорость прохождения полосы без ошибок.	РЭШ
51-54	Гибкость — это важно.	4	Игровая растяжка. Упражнения для мышц спины, ног и рук. Понятия эластичности мышц. Предотвращение травм. Игра «Растём как подсолнух». Игра «Выше ноги от земли»	Выполнение статических упражнений под спокойную музыку. Парные растяжки (лёгкое натяжение).	РЭШ
Раздел 5. Командный дух и тактика (8 часов)					

55-58	Я — капитан!	4	Роль лидера в команде. Как правильно подсказать товарищу? Умение слушать других. Выбор нападающей и защищающейся тактики. «Мини-футбол».	Групповое обсуждение перед игрой. Ролевая игра «Капитан спасает игру». Похвала партнёров по команде. Рисование схем расстановки игроков.	РЭШ
59-62	Турнир Дружбы.	4	Проведение внутреннего чемпионата класса по пионерболу или футболу. Применение всех полученных навыков в условиях соревнования. «Мини-футбол». «Пионербол»	Распределение по судьям, игрокам и болельщикам. Самоорганизация смены таймов/составов. Анализ прошедшей игры всем классом.	РЭШ
Раздел 6. Итоговые мероприятия (6 часов)					
63-65	Веселые старты. Конкурсы. Сдача норм ГТО.	3	Конкурс «Знатоки спорта». Эстафеты без предметов, с предметами. Сдача норм ГТО.	Совместная подготовка названия и девиза команд. Взаимодействие и помощь в командах. Награждение участников.	РЭШ

66-68	Подведение итогов.	3	Туристический поход. Экскурсия. Рефлексия: что мне дал спортклуб?	Создание коллажа «Наш спортивный год». Свободный диалог. Получение обратной связи от учеников. Вручение грамот самым активным участникам.	РЭШ
-------	--------------------	---	---	---	------------