**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Пензенской области**

**Управление образования г. Пензы**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №67 г. Пензы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  педагогическим советом  Протокол № 8  от «29» 08. 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  директором МБОУ  СОШ №67 г. Пензы  Волчковой И.Ю.  Приказ №184-н  от «29» 08. 2023 г. |

‌

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Спорт+»**

для обучающихся 1-4 классов

**Пенза 2023**

**пояснительная записка**

**Рабочая программа по учебному предмету «Спорт +» для младших школьников разработана на основании основных нормативных документов:**

- Закон РФ «Об образовании»;

-Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010г;

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);

**Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. В 1-4 классе ведётся 1 час в неделю, всего 33 часа- в 1 классе, 34 часа- в 2-4 классах.**

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

**Игра как средство воспитания.**

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

**Игра в жизни ребёнка.**

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

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

**Оздоровительное значение подвижных игр.**

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

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

***Задачи:*** - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-развивать умения ориентироваться в пространстве;

- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

- развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям,

применению их в различных по сложности условиях.

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

***оздоровительная направленность*,** обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

***повышение двигательной подготовленности учащихся*,** отвечающей требованиям учебной программы.

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

***Ожидаемый результат:***

-у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движении; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

-обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе.

**Содержание программы**

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

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

**Правила 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.

**Подвижные игры.**

«Белые медведи», «Совушка», «Удочка», «Дедушка», «Хвостики», «Ниточка и иголочка», «Охотники и утки», «Караси и щука» и др.

**Спортивные игры.**

Стойка баскетболиста, ведение мяча, передача и ловля мяча, бросок мяча снизу и от груди.

**Требования к знаниям, умениям, навыкам в 1-4 классе:**

**Иметь представление** о двигательном режиме четвероклассника;

**Знать :**

-причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;

-правила и уметь организовать подвижные игры (1-4);

-не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

**Уметь:**

-оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;

-выполнять правила игры.

**Демонстрировать** позитивное отношение к участникам игры.

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| 1 | Мир движений. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 2 | Красивая осанка. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 3 | Учись быстроте и ловкости. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 4 | Сила нужна каждому. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 5 | Ловкий. Гибкий. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 6 | Весёлая скакалка. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 7 | Сила нужна каждому. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 8 | Развитие быстроты. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 9 | Кто быстрее? | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 10 | Скакалочка- выручалочка. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 11 | Ловкая и коварная гимнастическая палка. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 12 | Команда быстроногих «Гуси – лебеди». | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 13 | Выбираем бег. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 14 | Метко в цель. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 15 | Путешествие по островам. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 16 | Развиваем точность движений. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 17 | Эстафеты с мячами | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 18 | Броски мяча снизу в кольцо | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 19 | Эстафеты с мячами | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 20 | Команда быстроногих | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 21 | Выбираем бег. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 22 | Броски мяча снизу в кольцо | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 23 | Эстафеты с мячами | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 24 | Выбираем бег. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 25 | Метко в цель. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 26 | Удивительная пальчиковая гимнастика. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 27 | Развитие скоростных качеств. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 28 | Развитие выносливости. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 29 | Развитие реакции. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 30 | «Удочка». | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 31 | Прыжок за прыжком. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 32 | Мир движений и здоровья. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 33 | Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2-3 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем программы** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| 1 | Мир движений. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 2 | Красивая осанка. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 3 | Учись быстроте и ловкости. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 4 | Сила нужна каждому. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 5 | Ловкий. Гибкий. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 6 | Весёлая скакалка. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 7 | Сила нужна каждому. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 8 | Развитие быстроты. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 9 | Кто быстрее? | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 10 | Скакалочка- выручалочка. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 11 | Ловкая и коварная гимнастическая палка. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 12 | Команда быстроногих «Гуси – лебеди». | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 13 | Выбираем бег. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 14 | Метко в цель. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 15 | Путешествие по островам. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 16 | Развиваем точность движений. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 17 | Эстафеты с мячами | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 18 | Броски мяча снизу в кольцо | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 19 | Эстафеты с мячами | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 20 | Команда быстроногих | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 21 | Выбираем бег. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 22 | Броски мяча снизу в кольцо | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 23 | Эстафеты с мячами | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 24 | Выбираем бег. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 25 | Метко в цель. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 26 | Удивительная пальчиковая гимнастика. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 27 | Развитие скоростных качеств. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 28 | Развитие выносливости. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 29 | Развитие реакции. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 30 | «Удочка». | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 31 | Прыжок за прыжком. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 32 | Мир движений и здоровья. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 33 | Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 34 | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи). | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| 1. | Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды.  Комплекс ОРУ в движении. Стойка баскетболиста | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 2. | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем». | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 3. | Комплекс ОРУ на месте. Ведение мяча на месте | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 4. | Комплекс ОРУ с предметами . Ведение мяча в движении. Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары». | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 5. | Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.  Комплекс ОРУ с малыми мячами.Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку". | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 6. | Комплекс ОРУ с большими мячами.Ведение мяча в змейкой. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 7. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Передача и ловля мяча. Игра «Отгадай, кто бросил» | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 8. | Комплекс ОРУ с мячами. Передача и ловля мяча. Игра «Подвижная цель».  Игра «Мяч в центре». | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 9. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Передача и ловля мяча. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку". | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 10. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Передача и ловля мяча. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол". | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 11. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Передача и ловля мяча. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол". | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 12. | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.  Профилактика детского травматизма.  Комплекс ОРУ. Ловля мяча. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде». | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 13. | Комплекс ОРУ. «Огонь с четырёх сторон» | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 14. | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ. «Огонь с четырёх сторон» с элементами баскетбола | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 15. | Комплекс ОРУ. Пионербол | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 16. | Комплекс ОРУ. Пионербол | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 17. | Комплекс ОРУ. Пионербол | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 18. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки". | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 19. | Комплекс ОРУ. «Огонь с четырёх сторон» | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 20. | Комплекс ОРУ. Пионербол | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 21. | Комплекс ОРУ. Пионербол | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 22. | Комплекс ОРУ. Пионербол | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 23. | Комплекс ОРУ. Пионербол | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 24. | Комплекс ОРУ. Броски мяча в корзину снизу | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 25. | Комплекс ОРУ. Броски мяча в корзину снизу | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 26. | Комплекс ОРУ. Броски мяча в корзину от груди | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 27. | Комплекс ОРУ. Броски мяча в корзину от груди | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 28. | Комплекс ОРУ. Передача мяча в стенку | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 29. | Комплекс ОРУ. Передача мяча в стенку | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 30. | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.  Способы деления на команды. Повторение считалок.  Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 31. | Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 32. | Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 33. | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи). | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |
| 34. | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи). | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/c4e1cf90> |

**Методическое обеспечение.**

1. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
5. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
6. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
7. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с