**Рабочая программа**

**«Час двигательной активности»**

**для 1 – 3 классов**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с Примерной основной образовательной программой начального общего образования. Начальная школа. 1- 4 классы. Учебно-методический комплект «Планета знаний»: внеурочная деятельность в начальной школе.- М.: Астрель, 2012.

Данная программа ориентирована на использование учебников: Физическая культура. 1 класс: учебник/ Т.С.Лисицкая. - М.:Астрель, 2016.Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2019.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Общее количество часов 101 из них: 86 часов регулярных занятий и 9 часов нерегулярных занятий. Регулярные занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность регулярного занятия 45 минут.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Общее количество часов | Из общего количества | |
| Количество регулярных | Количество нерегулярных |
| 1 | 33 | 32 | 1 |
| 2 | 34 | 31 | 3 |
| 3 | 34 | 29 | 5 |
| Итого: | 101 | 92 | 9 |

Текущий контроль знаний образовательных результатов осуществляется как зачетная работа.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме защиты/презентации портфолио.

**Результаты освоения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| * ценностное отношение к труду и творчеству, трудолюбие; * первоначальные навыки трудового творческого сотрудничества со сверстниками, старшими детьми и взрослыми; * осознание приоритета нравственных основ труда, творчества, создания нового; * потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребёнка видах творческой деятельности; * активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | * поиск, нахождение и обработка информации о принятых в обществе нормах поведения и общения; о толерантности к другим людям; * осмысление задачи, для решения которой недостаточно знаний; * отвечать на вопрос: чему нужно научиться для решения поставленной задачи? * изобретение способа действия, привлекая знания из различных областей; * самостоятельное нахождение недостающей информации в информационном поле; * нахождение нескольких вариантов решения проблемы; * установление причинно-следственных связей. | * приобретение школьником социальных знаний; * получение опыта разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; * наличие сформированных познавательных интересов и общей эрудиции; * умение самостоятельно находить, отбирать, анализировать необходимую информацию; * овладение знаниями, умениями целеполагания, планирования, анализа познавательной деятельности; * умение представлять результаты своей деятельности; * усвоение знаний о культурных ценностях общества, о социальной значимости профессий и др. | * освоение правил и норм социокультурного взаимодействия со взрослыми и сверстниками в сообществах разного типа (класс, школа, семья, учреждения культуры в городе, т.д.); * приобретение школьником социальных знаний, приобретение навыков групповой работы; * получение опыта разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; * приобретение коммуникативных навыков группового общения; * приобретение опыта коллективного планирования и анализа деятельности; * способность к выполнению различных ролей в коллективе при решении учебных и социальных задач; * умение четко и корректно излагать свои мысли; умение давать и получать обратную связь — способность к анализу собственного поведения и поведения других, способность видеть свои сильные и слабые стороны; * умение организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, уметь разрешать конфликты. |

**Содержание**

1 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел | Тема | Количество часов | | | Вид деятельности | Форма организации |
| Всего | Теория | Практика |
| I | Знакомство | 1. Беседа по технике безопасности. Знакомство с правилами подвижных игр | 1 | 1 | \_ | Знакомство с правилами поведения | Беседа |
| 2. Подвижные игры «Часы пробили…», «Разведчики» | 1 | \_ | 1 | Знакомство с командными действиями | Практическое занятие  Игра |
| 3. Красивая осанка.  Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение» | 1 | \_ | 1 | Знакомство с правилами игр | Практическое занятие  Игра |
| II | Легкая атлетика | 4. Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный» | 1 | \_ | 1 | Знакомство с правилами бега | Практическое занятие  Игра |
| 5. Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка» | 1 | \_ | 1 | Знакомство с правилами прыжков | Практическое занятие  Игра |
| 6. Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка» | 1 | \_ | 1 | Знакомство с навыками метаний | Практическое занятие  Игра |
| 7. Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней» | 1 | \_ | 1 | Совершенствование навыков прыжков | Практическое занятие  Игра |
| 8. Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби». Зачетная работа | 1 | \_ | 1 | Совершенствование командных действий | Практическое занятие  Игра  Зачетная работа |
| 9. Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики» | 1 | \_ | 1 | Совершенствование навыков бега | Практическое занятие  Игра |
| 10. Кто быстрее? | 1 | - | 1 | Совершенствование навыков бега | Практическое занятие  Игра |
| 11. Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» | 1 | - | 1 | Знакомство с правилами ориентирования в пространстве | Практическое занятие  Игра |
| III | Спортивные игры | 12. Подвижная игра «Лиса и цыплята» | 1 | \_ | 1 | Знакомство с правилами держания, ловли и передачи мяча | Практическое занятие  Игра |
| 13. «Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй». | 1 | \_ | 1 | Совершенствование навыков держания, ловли и передачи мяча | Практическое занятие  Игра |
| 14. Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать» | 1 | \_ | 1 | Совершенствование навыков держания, ловли и передачи мяча | Практическое занятие  Игра |
| IV | Гимнастика | 15. Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем» | 1 | \_ | 1 | Знакомство с легкоатлетическими навыками | Практическое занятие  Игра |
| 16. Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч». Зачетная работа | 1 | \_ | 1 | Совершенствование легкоатлетических навыков | Практическое занятие  Игра  Зачетная работа |
| 17. Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот». | 1 | \_ | 1 | Совершенствование легкоатлетических навыков | Практическое занятие  Игра |
| V | Лыжный спорт | 18. Горка  зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик». | 1 | \_ | 1 | Комплексное развитие координационных способностей | Практическое занятие  Игра |
| 19. Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик». | 1 | \_ | 1 | Комплексное развитие координационных способностей | Практическое занятие  Игра |
| 20. Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться». | 1 | \_ | 1 | Комплексное развитие координационных способностей | Практическое занятие  Игра |
| 21. Штурм высоты. | 1 | - | 1 | Комплексное развитие координационных способностей | Практическое занятие  Игра |
| VI | Подвижные игры | 22. Подвижная игра «Салки» | 1 | - | 1 | Совершенствование командных действий | Практическое занятие  Игра |
| 23. Закрепление.  «Салки» .Игры по выбору учащихся. | 1 | \_ | 1 | Совершенствование командных действий | Практическое занятие  Игра |
| 24. Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся. | 1 | - | 1 | Совершенствование командных действий | Практическое занятие  Игра |
| 25. Круговая эстафета. Зачетная работа | 1 | - | 1 | Совершенствование командных действий | Практическое занятие  Эстафета Зачетная работа |
| VII | Легкая атлетика | 26. «Погоня», «Снайперы» | 1 | - | 1 | Закрепление скоростных способностей | Практическое занятие  Игра |
| 27. Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч». | 1 | \_ | 1 | Закрепление навыков владения мячом | Практическое занятие  Игра |
| 28. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики». | 1 | \_ | 1 | Закрепление скоростных способностей | Практическое занятие  Игра |
| 29. Развитие  выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки». | 1 | \_ | 1 | Закрепление навыков владения мячом | Практическое занятие  Игра |
| 30. Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг». | 1 | \_ | 1 | Закрепление командных навыков | Практическое занятие  Игра |
| 31. Прыжок за прыжком. | 1 | - | 1 | Закрепление командных навыков | Практическое занятие  Игра |
| 32.Защита портфолио | 1 | \_ | 1 | Индивидуальные достижения обучающихся; расширение возможностей для самореализации обучающихся | Защита |
| 33. Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка». | 1 | \_ | 1 | Закрепление скоростных способностей | Практическое занятие  Игра |
|  |  | Итого: | 33 ч | 1 ч | 32 ч |  |  |

2 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел | Тема | Количество часов | | | | Вид деятельности | | Форма организации |
| Всего | Теория | Практика |  |
| I | Знакомство | 1. Беседа по технике безопасности.  Знакомство с правилами подвижных игр. | 1 | 1 | \_ | Знакомство с правилами поведения | | Беседа | |
| Участие в школьных соревнованиях «Веселые старты». | 1 | \_ | 1 | Конкурсные задания | | Соревнование | |
| 3. Подвижные игры «Рыбаки и рыба», «Хвост дракона» | 1 | \_ | 1 | Знакомство с правилами игр | | Практическое занятие  Игра | |
| II | Лёгкая атлетика | 4. Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки» | 1 | \_ | 1 | Знакомство с правилами бега | | Практическое занятие  Игра | |
| 5. Подвижные игры «Удочка», «Вперед-назад» | 1 | \_ | 1 | Знакомство с правилами прыжков | | Практическое занятие  Игра | |
| 6. Развитие ловкости «Попади в круг», «Забрось мяч в корзину» | 1 | \_ | 1 | Знакомство с навыками метаний | | Практическое занятие  Игра | |
| 7. Подвижная игра «Через ручеек» | 1 | \_ | 1 | Совершенствование навыков прыжков | | Практическое занятие  Игра | |
| 8. Подвижные игры «Ручеек», «Найди себе пару». Зачетная работа | 1 | \_ | 1 | Совершенствование командных действий | | Практическое занятие  Игра  Зачетная работа | |
| 9. Развитие быстроты. Подвижные игры «Солнышко и дождик», «Хватай и убегай» | 1 | \_ | 1 | Совершенствование навыков бега | | Практическое занятие  Игра | |
| 10. Подвижные игры «Кто быстрее?», «Чай, чай – выручай» | 1 | - | 1 | Совершенствование навыков бега | | Практическое занятие  Игра | |
| 11. Подвижные игры «Займи место», «Найди цвет». | 1 | - | 1 | Знакомство с правилами ориентирования в пространстве | | Практическое занятие  Игра | |
| III | Спортивные игры | 12. Подвижные игры «Горячая картошка», «У кого же мяч?» | 1 | \_ | 1 | Знакомство с правилами держания, ловли и передачи мяча | | Практическое занятие  Игра | |
| 13. «Играй-играй, мяч не теряй», «Воздух, земля, вода» | 1 | \_ | 1 | Совершенствование навыков держания, ловли и передачи мяча | | Практическое занятие  Игра | |
| 14. Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Вышибалы». | 1 | \_ | 1 | Совершенствование навыков держания, ловли и передачи мяча | | Практическое занятие  Игра | |
| IV | Гимнастика | 15. Игра на координацию  «Кто быстрее пройдет по дорожке». | 1 | \_ | 1 | Знакомство с легкоатлетическими навыками | | Практическое занятие  Игра | |
| 16. Подвижные игры «Переправа», «Кто быстрее переплывет на льдине»  Зачетная работа | 1 | \_ | 1 | Совершенствование легкоатлетических навыков | | Практическое занятие  Игра  Зачетная работа | |
| 17. Развитие точности движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». | 1 | \_ | 1 | Совершенствование легкоатлетических навыков | | Практическое занятие  Игра | |
| V | Подвижные игры с мячом  Подвижные игры | 18. Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами. | 1 | \_ | 1 | Комплексное развитие координационных способностей | | Практическое занятие  Игра | |
| 19. Подвижные игры с мячом: «Мяч соседу», «Успей поймать» | 1 | \_ | 1 | Комплексное развитие координационных способностей | | Практическое занятие  Игра | |
| 20. Подвижные игры с мячом «Мяч в кругу», «Сбей кеглю», «Лови – бросай» | 1 | \_ | 1 | Комплексное развитие координационных способностей | | Практическое занятие  Игра | |
| 21. Подвижная игра «Догони мяч». | 1 | - | 1 | Комплексное развитие координационных способностей | | Практическое занятие  Игра | |
| 22. Подвижная игра «Братишки спаси», «Снежинки и ветер» | 1 | - | 1 | Совершенствование командных действий | | Практическое занятие  Игра | |
| 23. Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся. | 1 | \_ | 1 | Совершенствование командных действий | | Практическое занятие  Игра | |
| 24.. Подвижная игра «Простой пионербол» | 1 | - | 1 | Совершенствование командных действий | | Практическое занятие  Игра | |
| 25. Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.  Зачетная работа | 1 | - | 1 | Совершенствование командных действий | | Практическое занятие  Эстафета  Зачетная работа | |
| VI | Легкая атлетика | 26. Подвижные игры «День и ночь», «Выше ноги от земли». | 1 | - | 1 | Закрепление скоростных способностей | | Практическое занятие  Игра | |
| 27. Подвижные игры с мячом «Беги за мечом», «Мяч капитану». | 1 | \_ | 1 | Закрепление навыков владения мячом | | Практическое занятие  Игра | |
| 28. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Меняйся местами»,  «Чья команда быстрее?» | 1 | \_ | 1 | Закрепление скоростных способностей | | Практическое занятие  Игра  Эстафета | |
| 29. Развитие быстроты. «Съедобное – несъедобное», «Весёлая семейка» | 1 | \_ | 1 | Закрепление навыков владения мячом | | Практическое занятие  Игра | |
| 30. Развитие реакции. Подвижные игры «Найди своих», «Башня». | 1 | \_ | 1 | Закрепление командных навыков | | Практическое занятие  Игра | |
| 31. Подвижная игра «Передай дальше» | 1 | - | 1 | Закрепление командных навыков | | Практическое занятие  Игра | |
| 32. Подвижные игры «Бег под радугой», «Кто быстрее?», «Рыба, птица, зверь» | 1 | \_ | 1 | Закрепление скоростных способностей | | Практическое занятие  Игра | |
| 33. Подвижные игры «Мигалки», «Передал - садись» | 1 | \_ | 1 | Закрепление командных навыков | | Практическое занятие  Игра | |
| 34.Защита портфолио | 1 | - | 1 | Индивидуальные достижения обучающихся; расширение возможностей для самореализации обучающихся | | Защита | |
|  |  | Итого: | 34 ч | 1 ч | 33 ч |  | |  | |

3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел | Тема | Количество часов | | | Вид деятельности | | Форма организации | |
| Всего | Теория | Практика |
| I | Знакомство | 1. Беседа по технике безопасности. Знакомство с правилами подвижных игр. | 1 | 1 | \_ | | Знакомство с правилами поведения | | Беседа |
| 2.Участие в школьных соревнованиях «Веселые старты». | 1 | \_ | 1 | | Конкурсные задания | | Соревнование |
| 3.Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» . | 1 | \_ | 1 | | Знакомство с правилами игр | | Практическое занятие  Игра |
| II | Лёгкая атлетика | 4.Легкоатлетический кросс. | 1 | \_ | 1 | | Знакомство с правилами бега | | Кросс |
| 5. Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов» | 1 | \_ | 1 | | Знакомство с правилами прыжков | | Практическое занятие  Игра |
| 6. Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты».  Зачетная работа | 1 | \_ | 1 | | Знакомство с навыками метаний | | Практическое занятие  Игра  Зачетная работа |
| 7. Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач». | 1 | \_ | 1 | | Совершенствование навыков прыжков | | Практическое занятие  Игра |
| 8. Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка». Зачетная работа | 1 | \_ | 1 | | Совершенствование командных действий | | Практическое занятие  Игра |
| 9. Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки». | 1 | \_ | 1 | | Совершенствование навыков бега | | Практическое занятие  Игра |
| 10. Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка». | 1 | - | 1 | | Совершенствование навыков бега | | Практическое занятие  Игра  Зачетная работа. |
| 11. Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» | 1 | - | 1 | | Знакомство с правилами ориентирования в пространстве | | Практическое занятие  Игра |
| III | Спортивные игры | 12. Подвижная игра «Лиса и цыплята» | 1 | \_ | 1 | | Знакомство с правилами держания, ловли и передачи мяча | | Практическое занятие  Игра |
| 13.Игра «Бомбардировка»**,**«Перестрелка» | 1 | \_ | 1 | | Совершенствование навыков держания, ловли и передачи мяча | | Практическое занятие  Игра |
| Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать» | 1 | \_ | 1 | | Совершенствование навыков держания, ловли и передачи мяча | | Практическое занятие  Игра |
| IV | Гимнастика | 14. Игры «Братишка спаси»**,**«Перестрелка» | 1 | \_ | 1 | | Знакомство с легкоатлетическими навыками | | Практическое занятие  Игра |
| 15. Игра «Пионербол» | 1 | \_ | 1 | | Совершенствование легкоатлетических навыков | | Практическое занятие  Игра |
| 16. Игра «Пионербол». Зачетная работа | 1 | \_ | 1 | | Совершенствование легкоатлетических навыков | | Практическое занятие  Игра.  Зачетная работа |
| V | Подвижные игры с мячом  Подвижные игры | 17. Игра «Пионербол» | 1 | \_ | 1 | | Комплексное развитие координационных способностей | | Практическое занятие  Игра |
| 18. Игра «Пионербол» | 1 | \_ | 1 | | Комплексное развитие координационных способностей | | Практическое занятие  Игра |
| 19. Участие в городских соревнованиях «Веселые старты» | 1 | \_ | 1 | | Конкурсные задания | | Соревнование |
| 20. Игра «Пионербол» | 1 | - | 1 | | Комплексное развитие координационных способностей | | Практическое занятие  Игра |
| 21. Игра «Пионербол» | 1 | - | 1 | | Совершенствование командных действий | | Практическое занятие  Игра |
| 22. Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»    23.  Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями | 1 | \_ | 1 | | Совершенствование командных действий | | Практическое занятие  Игра |
| 24. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. | 1 | - | 1 | | Совершенствование командных действий | | Практическое занятие  Игра |
| 25. Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями | 1 | - | 1 | | Совершенствование командных действий | | Практическое занятие  Эстафета |
| VI | Легкая атлетика | 26. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. Зачетная работа | 1 | - | 1 | | Закрепление скоростных способностей | | Практическое занятие  Игра  Зачетная работа |
| 27. Игра «Пионербол» | 1 | \_ | 1 | | Закрепление навыков владения мячом | | Практическое занятие  Игра |
| 28. Игра «Пионербол» | 1 | \_ | 1 | | Закрепление скоростных способностей | | Практическое занятие  Игра  Эстафета |
| 29.Игра «Бомбардировка»**,**«Перестрелка» | 1 | \_ | 1 | | Закрепление навыков владения мячом | | Практическое занятие  Игра |
| 30. Игра «Пионербол» | 1 | \_ | 1 | | Закрепление командных навыков | | Практическое занятие  Игра |
| 31. Игра «Пионербол» | 1 | - | 1 | | Закрепление командных навыков | | Практическое занятие  Игра |
| 32.Игра «Бомбардировка»**,**«Перестрелка» | 1 | \_ | 1 | | Закрепление скоростных способностей | | Практическое занятие  Игра |
| 33.Защита портфолио | - | - | 1 | | Индивидуальные достижения обучающихся; расширение возможностей для самореализации обучающихся | | Защита |
| 34. Игра «Пионербол» | 1 | \_ | 1 | | Закрепление командных навыков | | Практическое занятие  Игра |
|  |  | Итого: | 34 ч | 1 ч | 33 ч | |  | |  |