

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрация муниципального района Янаульский район
Республики Башкортостан
МБОУ СОШ № 4 г. Янаул

РАССМОТРЕНО
руководитель МО
начальных классов

Шакирова М А
Протокол №1
от «30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Махмудова Л.Ф.

Ахтамова Л.Ф.
Протокол №5
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№4 г. Янаул

Галипиров З.К
Принят №210
«30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Быстрее, выше, сильнее»

для обучающихся 1–4 классов

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 4 года

г. Янаул 2024

1. Пояснительная записка

1.1 Введение

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, во 2-4 классах.

Программа по внеклассной работе составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов. Автор Матвеев В.Г. (Физическая культура. Рабочие программы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений, 2011г.). Программа рассчитана на 4 года обучения (1-4 кл).

На каждом занятии предлагаются игровые упражнения для детей как с низким уровнем физической подготовленности, так и с высоким. Учитель сам может выбирать подвижные игры, эстафеты и деятельность в зависимости от контингента учащихся, присутствующих на занятии.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,

- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

1.2. Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!» предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- ✓ вызвать у учащихся начальной школы интерес к занятиям, позволив ощутить красоту и радость движения;
- ✓ овладение школой движений;
- ✓ развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- ✓ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- ✓ выработку представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- ✓ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирование интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- ✓ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости вовремя выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Быстрее! Выше! Сильнее!» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

1.4. Содержание программы и методические рекомендации

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю, 68 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Теоретические знания.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений.

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки;

комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелазание, передвижение на лыжах) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны. Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5—10 мин, постепенно довести до 30—60 мин (температура воздуха от +22 до —16 °C). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны — 10—60 мин и дольше.

Солнечные ванны. В средней полосе между 9—11 ч от 4 до 60 мин (на все тело).

Водные процедуры. Обтищение — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °C, воды от +20 °C, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения, а также игры-упражнения на снижение психологического напряжения, тревожности, агрессивности.

Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

Практические занятия затрагивают все двигательные умения, навыки и направлены на:

1. закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве;
2. закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве;
3. закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений;

4. овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
5. закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве;
6. освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости;
7. освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей;
8. освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку;
9. освоение навыков равновесия;
10. освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей;
11. совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и здоровье», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что(«гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник»и др.) и профессиональные роли (« спортсмен», «тренер», «командир», « капитан» и др.):

- 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

К *метапредметным* результатам относятся освоенные младшим школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их проверки;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Познавательные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

К **предметным** результатам относятся усвоенные младшим школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самодеятельности в спортивной группе (команде); ценностные установки, специфичные для занятий спортом и ведения ЗОЖ, межличностной коммуникации.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности младших школьников распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение младшим школьником социальных знаний, понимание социальной реальности в повседневной жизни): приобретение знаний об истории Олимпийского движения, правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и спортом, о различных видах спорта, о правилах конструктивной групповой деятельности в команде, о способах организации досуга, о способах самостоятельного поиска, нахождения информации.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения младших школьников к базовым ценностям российского общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к физкультуре и занятиям спортом, к

природе, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение младшими школьниками опыта самостоятельного социального действия): приобретение обучающимся опыта актуализации физкультурно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта волонтёрской деятельности, опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

3. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Учащиеся должны знать:

- о способах и особенностях движение и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

4. Тематический план

1 класс

| № n/n | <i>Основное содержание</i> | <i>Количество часов</i> | | | | |
|----------|---|-------------------------|--------|----------|-----------------------|--------------------------|
| | | всего | теория | практика | Аудиторные занятия | Внеаудиторные Занятия |
| 1 | Легкоатлетические упражнения и подвижные игры | 18 | 7 | 11 | | 18 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 | 3 | 12 | | 15 |
| | Итого: | 33 | | | | |

2 класс

| № n/n | <i>Основное содержание</i> | <i>Количество часов</i> | | | | |
|----------|---|-------------------------|--------|----------|-----------------------|--------------------------|
| | | всего | теория | практика | Аудиторные занятия | Внеаудиторные Занятия |
| 1 | Легкоатлетические упражнения и подвижные игры | 19 | 7 | 12 | | 19 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 | 3 | 12 | | 15 |
| | Итого: | 34 | | | | |

3 класс

| № n/n | <i>Основное содержание</i> | <i>Количество часов</i> | | | | |
|----------|--|-------------------------|--------|----------|-----------------------|--------------------------|
| | | всего | теория | практика | Аудиторные занятия | Внеаудиторные Занятия |
| 1 | Легкая атлетика | 10 | 3 | 7 | | 10 |
| 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 8 | 3 | 5 | | 8 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | 3 | 7 | | 11 |
| 4 | Подвижные игры с элементами волейбола | 6 | 2 | 3 | | 5 |
| | Итого: | 34 | | | | |

4 класс

| № n/n | <i>Основное содержание</i> | <i>Количество часов</i> | | | | |
|----------|--|-------------------------|--------|----------|-----------------------|--------------------------|
| | | всего | теория | практика | Аудиторные занятия | Внеаудиторные Занятия |
| 1 | Легкая атлетика | 10 | 3 | 7 | | 10 |
| 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 11 | 5 | 6 | | 11 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 8 | 3 | 5 | | 8 |
| 4 | Подвижные игры с элементами волейбола | 5 | 2 | 3 | | 5 |
| | Итого: | 34 | | | | |

5. Учебно-тематический план

1 класс

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | Описание примерного содержания занятий |
|----------|---|---------------------|--|
| 1 | Открываем дверь в сказку Здоровья. Космонавты | 1 | Беседа о здоровом образе жизни и его основных составляющих. Игры для развития координации. |
| 2 | Правильная осанка. Двигательный режим учащегося. | 1 | Разминка. Общеразвивающие упражнения с большими мячами. Развитие ловкости. Челночный бег с переносом кубиков. |
| 3 | Путешествие в город «Угадай-ка». Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | 1 | Изучение названий снарядов, правил безопасности. Разминка. ОРУ с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, скамье. |
| 4 | Многоскоки. Правила выполнения дыхательных упражнений | 1 | Разминка. Развитие навыков прыжков. Игра "С кочки на кочку". Беседа - Для чего нужны дыхательные упражнения? Как правильно дышать во время физической нагрузки? |
| 5 | Метание малых мячей | 1 | Разминка. Игра "Кто дальше бросит?", "Попади в корзину". |
| 6 | Подвижные игры «Учимся, играя!» | 1 | Разминка. Игра "Мяч водящему", "Перебрось и поймай", "У кого мяч?" |
| 7 | Школа мяча | 1 | Разминка. Игра "Метко в цель", ловля, передача и броски мяча в парах. |
| 8 | Сбор витаминок здоровья. Осенние развлечения | 1 | Разминка. Эстафеты с мячом. Изучение игр для самостоятельной организации: "Лиса и куры", "Зайцы в огороде". |
| 9 | Наш друг режим. Подвижные игры по выбору учащихся | 1 | Беседа. Зачем нужен режим дня? Соблюдаете ли вы режим? Игры "Пятнашки", "Салки с мячом", "Перестрелка", "Ловушки". |
| 10 | Спортивный праздник «Физкульт-урал» | 1 | Веселые эстафеты и перетягивание каната. |
| 11 | Лазания и перелазания | 1 | Разминка. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание на гимнастическую скамью. |
| 12 | Оказание первой помощи | 1 | Беседа. Причины травм на занятиях физкультурой. первая помощь при |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | | | падении. |
| 13 | Полоса препятствий | 1 | Разминка. Закрепление навыков лазания и перелазания. Эстафеты. |
| 14 | Упражнения в равновесии | 1 | Разминка. Перешагивание через мячи, ходьба на носках по перевернутой скамье. |
| 15 | Зимние развлечения .Ура! У нас каникулы! | 1 | Разминка. Ходьба на "командных" лыжах. Веселые эстафеты. Перетягивание каната. |
| 16 | Закаливание в зимний период. Прыжковые упражнения | 1 | Беседа. Закаливание зимой - обтирание, обливание. Разминка. Прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, по разметкам, через длинную качающуюся скакалку. Игра "Прыгающие воробушки", "Перепрыгни - не задень". |
| 17 | Танцевальные шаги. Космическое путешествие на Марс | 1 | Разминка. Развитие координации. Мягкий, перекатный, пружинный, острый, высокий шаги. Закрепление навыков ориентирования в пространстве, игра "Жмурки". |
| 18 | Упражнения в равновесии | 1 | Разминка. Выполнение упражнений на гимнастической скамье, бревне. |
| 19 | Акробатические упражнения | 1 | Разминка. Акробатические элементы - "Мост", "Берёзка", "Коробочка", "Рыбка" - игра "Море волнуется" с применением изученных элементов. |
| 20 | Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!» | 1 | Разминка. Игры "Караси и щука", "Салки с мячом", "Перестрелка", "Ловушки". |
| 21 | Подвижные игры «Наша безопасность» | 1 | Разминка. Игры по выбору учащихся. |
| 22 | Подвижные игры с элементами акробатических упражнений | 1 | Разминка. Игра "Море волнуется" с применением изученных акробатических элементов. |
| 23 | Весенние развлечения | 1 | Разминка. Разучивание игр для улицы: "Классики", "Резиночки", "Сотки". |
| 24 | Наш друг режим .Путешествие в страну Витаминию | 1 | Составление режима дня на летние каникулы. Урок-беседа: Как вырастить витамины у себя на грядке? |
| 25 | Подвижные игры по выбору учащихся | 1 | Разминка. Игры "Пятнашки", "Салки с мячом", "Перестрелка" и др. |
| 26 | Знакомство с доктором Активный отдых.На водоеме летом | 1 | Польза активного и пассивного отдыха. Разминка. Игра "Знамя". Изучение игр: "Салки на воде", |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | | | "Прыжки в воду". Техника безопасности во время пребывания на водоеме. |
| 27 | Физкультура на море | 1 | Разминка. Разновидности упражнений в воде. Влияние воды на тело человека. Составление комплекса упражнений. |
| 28 | Знакомство с доктором Физические упражнения | 1 | Разминка. Выполнение упражнений лечебной направленности (профилактика сколиоза, плоскостопия). |
| 29 | Спортивный праздник «Физкульт-ура!» | 1 | Разминка. Эстафеты с предметами. Конкурс танцевальных комбинаций. |
| 30 | Веселое многоборье .Общеразвивающие упражнения с предметами | 1 | Разминка. Метание теннисного мяча на дальность, бег на короткую дистанцию, прыжок в длину с разбега. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, фляжками. |
| 31 | Эстафеты с прыжками. Преодоление полосы препятствий «Кто быстрее?» | 1 | Разминка. Прыжковые эстафеты, игра "Перепрыгни - не задень", "Ловушки". Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. |
| 32 | Развиваем скорость. Эстафеты «Призы Физкультуши» | 1 | Разминка. Прохождения полосы препятствий. Бег обычный, с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, эстафеты на скорость. Эстафеты с предметами и без. |
| 33 | Здравствуй, лето! Отправляемся в поход. Итоговое занятие «Призы Физкультуши» | 1 | Изучение ориентирования по карте и компасу. Подвижные игры. Разминка. Веселые эстафеты. Перетягивание каната. |

2 класс

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | Описание примерного содержания занятий |
|----------|--|---------------------|---|
| 1 | Открываем дверь в сказку Здоровья. Космонавты | 1 | Беседа о здоровом образе жизни и его основных составляющих. Разминка. Игры для развития координации. |
| 2 | Правильная осанка. Двигательный режим учащегося. | 1 | Разминка. Общеразвивающие упражнения с большими мячами. Разминка. Развитие ловкости. Челночный бег с переносом кубиков. |
| 3 | Путешествие в город «Угадай-ка» | 1 | Изучение названий снарядов, |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | | правил безопасности. |
| 4 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | 1 | Разминка. ОРУ с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, скамье. |
| 5 | Многоскоки. Правила выполнения дыхательных упражнений | 1 | Разминка. Развитие навыков прыжков. Игра "С кочки на кочку". Беседа - Для чего нужны дыхательные упражнения? Как правильно дышать во время физической нагрузки? |
| 6 | Метание малых мячей | 1 | Разминка. Игра "Кто дальше бросит?", "Попади в корзину". |
| 7 | Подвижные игры «Учимся, играя!» | 1 | Разминка. Игра "Мяч водящему", "Перебрось и поймай", "У кого мяч?" |
| 8 | Школа мяча | 1 | Разминка. Игра "Метко в цель", ловля, передача и броски мяча в парах. |
| 9 | Сбор витаминок здоровья. Осенние развлечения | 1 | Разминка. Эстафеты с мячом. Изучение игр для самостоятельной организации: "Лиса и куры", "Зайцы в огороде". |
| 10 | Наш друг режим | 1 | Беседа. Зачем нужен режим дня? Соблюдаете ли вы режим? |
| 11 | Подвижные игры по выбору учащихся | 1 | Разминка. Игры "Пятнашки", "Салки с мячом", "Перестрелка", "Ловушки". |
| 12 | Спортивный праздник «Физкультура!» | 1 | Веселые эстафеты и перетягивание каната. |
| 13 | Лазания и перелазания. Оказание первой помощи | 1 | Разминка. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание на гимнастическую скамью. Беседа. Причины травм на занятиях физкультурой. первая помощь при падении. |
| 14 | Полоса препятствий. | 1 | Разминка. Закрепление навыков лазания и перелазания. Эстафеты. |
| 15 | Упражнения в равновесии. | 1 | Разминка. Перешагивание через мячи, ходьба на носках по перевернутой скамье. |
| 16 | Зимние развлечения. Ура! У нас каникулы! | 1 | Разминка. Ходьба на "командных" лыжах. Разминка. Веселые эстафеты. Перетягивание каната. |
| 17 | Закаливание в зимний период. Прыжковые упражнения | 1 | Беседа. Закаливание зимой - обтирание, обливание. Разминка. Прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, по разметкам, через длинную |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | | | качающуюся скакалку. Игра "Прыгающие воробушки", "Перепрыгни - не задень". |
| 18 | Танцевальные шаги | 1 | Разминка. Развитие координации. Мягкий, перекатный, пружинный, острый, высокий шаги. |
| 19 | Космическое путешествие на Марс. Упражнения в равновесии | 1 | Разминка. Закрепление навыков ориентирования в пространстве, игра "Жмурки". Разминка. Выполнение упражнений на гимнастической скамье, бревне. |
| 20 | Акробатические упражнения | 1 | Разминка. Акробатические элементы - "Мост", "Берёзка", "Коробочка", "Рыбка" - игра "Море волнуется" с применением изученных элементов. |
| 21 | Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!» | 1 | Разминка. Игры "Караси и щука", "Салки с мячом", "Перестрелка", "Ловишки". |
| 22 | Подвижные игры «Наша безопасность» | 1 | Разминка. Игры по выбору учащихся. |
| 23 | Подвижные игры с элементами акробатических упражнений | 1 | Разминка. Игра "Море волнуется" с применением изученных акробатических элементов. |
| 24 | Весенние развлечения | 1 | Разминка. Разучивание игр для улицы: "Классики", "Резиночки", "Сотки". |
| 25 | Наш друг режим. Путешествие в страну Витаминию | 1 | Составление режима дня на летние каникулы. Урок-беседа: Как вырастить витамины у себя на грядке? |
| 26 | Подвижные игры по выбору учащихся. | 1 | Разминка. Игры "Пятнашки", "Салки с мячом", "Перестрелка" и др. |
| 27 | Знакомство с доктором. Активный отдых | 1 | Польза активного и пассивного отдыха. Разминка. Игра "Знамя". |
| 28 | На водоеме летом. Физкультура на море | 1 | Изучение игр: "Салки на воде", "Прыжки в воду". Техника безопасности во время пребывания на водоеме. Разминка. Разновидности упражнений в воде. Влияние воды на тело человека. Составление комплекса упражнений. |
| 29 | Знакомство с доктором. Физические упражнения | 1 | Разминка. Выполнение упражнений лечебной направленности (профилактика сколиоза, плоскостопия). |
| 30 | Спортивный праздник «Физкульт-ура!» | 1 | Разминка. Эстафеты с предметами. Конкурс танцевальных комбинаций. |
| 31 | Веселое многоборье. Общеразвивающие | 1 | Разминка. Метание теннисного мяча на дальность, бег на короткую |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | упражнения с предметами | | дистанцию, прыжок в длину с разбега. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, фланжками. |
| 32 | Эстафеты с прыжками. Преодоление полосы препятствий «Кто быстрее?» | 1 | Разминка. Прыжковые эстафеты, игра "Перепрыгни - не задень", "Ловишки". Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прохождения полосы препятствий. |
| 33 | Развиваем скорость. Эстафеты «Призы Физкультуши» | 1 | Разминка. Бег обычный, с изменением направления движения, челночный бег 3x10м, эстафеты на скорость. Эстафеты с предметами и без. |
| 34 | Здравствуй, лето! Отправляемся в поход. Итоговое занятие «Призы Физкультуши» | 1 | Изучение ориентирования по карте и компасу. Подвижные игры. Разминка. Веселые эстафеты. Перетягивание каната. |

3 класс

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Описание примерного содержания занятий |
|-------|--------------------------------------|--------------|--|
| 1 | Личная гигиена | 1 | Урок-беседа. Что такое спортивная гигиена? Гигиена одежды и обуви спортсмена. |
| 2 | Знакомство с правилами Страны Игр | 1 | Различия подвижных и спортивных игр. Разминка. Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся. |
| 3 | Правильная спортивная одежда и обувь | 1 | Урок-беседа. Какими должна быть одежда и обувь спортсменов? |
| 4 | Пальчиковая гимнастика | 1 | Зачем нужна пальчиковая гимнастика? Как и когда ее применять? Разучивание комплекса пальчиковой гимнастики. |
| 5,6 | Что такое Физические качества? | 2 | Урок-беседа "Физические качества человека". Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы. |
| 7 | Простудным заболевания скажем «Нет!» | 1 | Зачем нужна зарядка? Разучивание комплекса утренней гимнастики. |
| 8 | Закаливание солнечными ваннами | 1 | Разминка. Подвижные игры |

| | | | |
|-------|---|---|--|
| | | | по выбору учащихся на свежем воздухе. |
| 9 | «Кто забьет!» | 1 | Разминка. Упражнения и игры с мячами для закрепления навыков ловли, передачи, бросков и ударов. |
| 10 | Игры с мячами | 1 | Разминка. Подвижные игры с мячами по выбору учащихся. |
| 11 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 1 | Разминка. Игра в мини-баскетбол. Изучение правил по ходу игры. |
| 12 | Здоровое питание | 1 | Урок-беседа. Рацион спортсмена. |
| 13 | Страна «Гимнастика» | 1 | Разминка. Упражнения и игры для развития гибкости и ловкости. |
| 14,15 | Ходьба и бег | 1 | Разновидности бега и ходьбы. Специальные беговые упражнения, эстафеты с различными видами бега. |
| 16 | Личная гигиена | 1 | Урок-беседа. Что такое спортивная гигиена? Гигиена одежды и обуви спортсмена. |
| 17 | Оказание первой медицинской помощи | 1 | Беседа. Причины травм на занятиях физкультурой. Урок-практика: наложение марлевой повязки, бинта и обработка раны раствором перекиси водорода. |
| 18 | Закаливающие процедуры | 1 | Разминка. Обтирание полотенцем и обливание. |
| 19 | Цирковые этюды | 1 | Разминка. Подвижные игры и упражнения для развития координационных способностей. |
| 20 | Пришла зима | 1 | Игры и развлечения на снегу. |
| 21 | Правильное дыхание и сердцебиение | 1 | Урок-беседа. Как правильно дышать во время занятий спортом. Что такая частота сердечных сокращений? |
| 22 | Страна Мячей | 1 | Разминка. Подвижные игры с мячами по выбору учащихся. Упражнения с набивными мячами для развития силы верхнего плечевого пояса. |
| 23 | Самостоятельные занятия спортом | 1 | Урок-беседа. Чем заняться после школы? Виды спортивной деятельности для самостоятельного изучения. |
| 24 | Закаливающие процедуры | 1 | Разновидности закаливания. |

| | | | |
|-------|--|---|--|
| | | | Разминка. Обливание. |
| 25 | Первая медицинская помощь | 1 | Правила обработки ран йодом. Что делать, если на занятии появилась тошнота и головокружение? |
| 26,27 | Физические упражнения и здоровье | 1 | Разминка. Упражнения с гимнастическими палками и фитболами. Комплексы упражнений для самостоятельных занятий |
| 28,29 | Разнообразный мир упражнений мячом | 1 | Разминка. Упражнения и игры с мячами. |
| 30 | Утомление | 1 | Урок-беседа. Что такое утомление и его признаки? |
| 31 | Дыхательные упражнения | 1 | Разминка. Техника дыхания Стрельниковой - профилактика заболеваний дыхательных путей. |
| 32 | Физические качества младшего школьника | 1 | Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы. |
| 33 | Режим труда и отдыха | 1 | Составление режима дня на летние каникулы. Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся. |
| 34 | Зрительная гимнастика | 1 | Разучивание комплекса зрительной гимнастики. |

4 класс

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | Описание примерного содержания занятий |
|----------|---------------------------------|---------------------|--|
| 1 | История физической культуры | 1 | Урок-беседа: история физической культуры и спорта. Подвижные игры по выбору учащихся. |
| 2 | Первые Олимпийские Игры | 1 | Урок-беседа: Олимпийские Игры до нашей эры. Разминка. Бег на короткие и длинные дистанции. |
| 3,4 | Олимпийские игры современности | 2 | Урок-беседа: зимние и летние Олимпийские игры и их программа. Подвижные игры по выбору учащихся. |
| 5,6 | Ее величество – легкая атлетика | 2 | Разминка. Игры "Догонялки", "Салки", "Метко в цель", "Снайпер", "Классики", "Резиночки", "Пятнашки". |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 7 | Алло! Мы ищем спортсменов! | 1 | Разминка. Эстафеты с предметами и полосой препятствий. Подвижные игры по выбору учащихся. |
| 8 | Кто придумал мяч? | 1 | Урок-беседа: как появился мяч? Разминка. Игры и упражнения с мячами. |
| 9 | Быстрые и меткие | 1 | Разминка. Эстафеты с метаниями различных снарядов. Игра "Дартс", "Попади в корзину". |
| 10 | Роль слуха в жизни человека | 1 | Урок-беседа. Зачем нужен слух? Виды спорта для слабослышащих и глухих (Паралимпийский спорт). |
| 11 | Физические качества детей младшего возраста | 1 | Урок-беседа: вспомним физические качества. Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы. |
| 12 | Роль зрения при занятиях спортом | 1 | Урок-беседа. Как заниматься спортом, если ты не видишь? (Паралимпийский спорт). |
| 13 | Лазание и перелазание | 1 | Разминка. Лазанье по гимнастической стенке, канату; по наклонной скамейке. Эстафеты с полосой препятствий. |
| 14 | Физические качества | 1 | Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы. |
| 15 | Игры с мячом | 1 | Разминка. Спортивные игры по выбору учащихся по упрощенным правилам. |
| 16 | Веселые старты | 1 | Разминка. Эстафеты с предметами и без, с элементами полосы препятствий. |
| 17 | Занятие спортом – путь к здоровью | 1 | Урок-беседа: зачем заниматься спортом? Каким спортом хотелось бы заняться профессионально. Подвижные игры. |
| 18 | Дневник самонаблюдения | 1 | Урок-беседа: что такое самонаблюдение? Как завести дневник самонаблюдения и для чего он нужен? Разминка. Подвижные игры. |
| 19 | Утомление | 1 | Урок-беседа. Первая помощь |

| | | | |
|-------|--|---|--|
| | | | при утомлении. |
| 20 | Строение человека | 1 | Урок-беседа. Опорно-двигательный аппарат человека. Скелет и мышцы. |
| 21,22 | Развиваем координацию и скорость | 2 | Разминка. Игры "Перестрелка", "Знамя", "Снайпер", "Пустое место". |
| 23 | Цирковая акробатика | 1 | Разминка. Упражнения для развития ловкости и гибкости на гимнастической скамье. |
| 24 | Влияние подвижных игр на двигательные способности | 1 | Урок-беседа: можно ли с помощью игр развивать физические качества? Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся. |
| 25 | Физическая культура у наших предков | 1 | Урок-беседа: физическая культура у наших предков. Народные игры. Разминка. Лапта. |
| 26 | Кто быстрее? | 1 | Разминка. Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные игры. |
| 27 | Кто здесь самый сильный? | 1 | Разминка. Перетягивание каната и эстафеты с набивными мячами. Подвижные игры. |
| 28 | Развитие физических качеств | 1 | Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся. |
| 29 | Измерение роста и веса тела | 1 | Урок-беседа: измерение роста и веса. Разминка. Подвижные игры. |
| 30 | Нарушение осанки | 1 | Разминка. Упражнения для мышц спины. "Салки с мячом", "Перестрелка". |
| 31 | Формирование здорового образа жизни | 1 | Урок-беседа: "Я и вредные привычки". Подвижные игры по выбору учащихся. |
| 32 | Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний | 1 | Урок-беседа: "Со спортом не надо дружить, спортом надо заниматься". Эстафеты и подвижные игры по выбору учащихся. |
| 33,34 | Самостоятельные занятия физической культурой и спортом | 2 | Разминка. Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся. |

6. Информационно-методическое обеспечение

1. Твой олимпийский учебник. В.С.Родиченко. Москва, 2009г.

2. Здоровьесберегающие технологии 1-4 классы. Ковалько В.И., Москва: «ВАКО», 2006 г.
3. Школа физкультминуток 1-4 классы. Ковалько В.И., Москва: «ВАКО», 2005 г.
4. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы. Дереклеева Н.И., Москва: «ВАКО», 2006г.
5. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.