

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

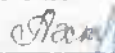


Шакирова М.А.

Протокол №1
от «30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Акхтямова Л.Ф.

Протокол №5
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№4 г. Янаул



Галимов З.К.

Приказ №210
от «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 формирования 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 °С). 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. Обтирание — 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 °С, воды от +20 °С, 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 самодетельности 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 волонтерской 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 движения 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 закалывающих 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

№ п/п	Основное содержание	Количество часов				
		всего	теори я	практик а	Аудиторные занятия	Внеаудиторн ые Занятия
1	Легкоатлетические упражнения и подвижные игры	18	7	11		18
2	Гимнастика с элементами акробатики	15	3	12		15
	Итого:	33				

2 класс

<i>№ п/п</i>	<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

<i>№ п/п</i>	<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

<i>№ п/п</i>	<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", "Ловишки".
10	Спортивный праздник «Физкульт-ура!»	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", "Ловишки".
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, флажками.
31	Эстафеты с прыжками. Преодоление полосы препятствий «Кто быстрее?»	1	Разминка. Прыжковые эстафеты, игра "Перепрыгни - не задень", "Ловишки". 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", "Ловишки".
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, флажками.
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 Физкультоши»	1	Разминка. Бег обычный, с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, эстафеты на скорость. Эстафеты с предметами и без.
34	Здравствуй, лето! Отправляемся в поход. Итоговое занятие «Призы Физкультоши»	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 заболеваниям 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 такое 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.