

**Рабочая программа курса внеурочной
деятельности
«Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»**

(начальное общее образование)
(направление: спортивно-оздоровительное)

Срок реализации рабочей программы – 4 года

Возраст детей – 6,6-10 лет (1-4 классы)

Разработчик:

Учитель высшей категории
Масленникова Т.Д.

г.Озерск

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Личностные результаты обучающихся 1–4 классов (с учётом национальных, региональных и этнокультурных особенностей)

1 класс

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):

- наличие внешней мотивации к познанию основ гражданской идентичности в аспекте формирования потребности введения здорового образа жизни;
- выступление в роли наблюдателя и исполнителя заданий учителя;
- наличие элементарных правил нравственного поведения в социуме;
- наличие первичного опыта взаимодействия сокружающим миром;
- действия согласно установленным учителем правилам;
- сформированность элементарных правил безопасного поведения и личной гигиены.

Смыслообразование:

- осознание себя в роли первоклассника;
- наличие внешних (в том числе игровых) и внутренних мотивов учебной деятельности.

Нравственно-этическая ориентация:

- сформированность уважительного отношения к ответам одноклассников;
- способность учитывать интересы и чувства других людей;
- осознание ответственности за результаты учебной деятельности;
- освоение планирования и организации деятельности, положительное отношение к конструктивным результатам деятельности лиц ближайшего окружения;
- освоение правил общения в классном коллективе;
- способность быть доброжелательным.

2 класс

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):

- проявление желания участвовать в гражданских акциях, связанных с мотивацией на ведение здорового образа жизни;
- проявление желания изучать культуру своего народа в аспекте формирования навыков здорового питания;
- демонстрация творчества в проявлении ценностных установок;
- демонстрация уважительного отношения к сверстникам и взрослым;
- проявление доброты, чуткости, милосердия к людям, представителям разных народов;
- выбор позиции, основанной на нормах нравственности;
- сформированность элементарных правил безопасного поведения на дорогах

и в общественном транспорте, правил личной гигиены, а также правил обращения с электро- и газовыми приборами.

Смыслообразование:

- принятие социальной роли школьника;
- преобладание внутренней учебной мотивации над внешней.

Нравственно-этическая ориентация:

- сформированность уважительного отношения к ответам одноклассников, мнению взрослых, в том числе педагогов; доброжелательность в отношении к одноклассникам, членам семьи;
- принятие ответственности за результаты учебной и информационной деятельности;
- планирование и организация творческой деятельности, принятие и оценка результатов деятельности лиц ближайшего окружения;
- информированность о профессиях членов семьи и людей из ближайшего окружения, понимание необходимости осуществления профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;
- уважительное отношение к продуктам художественной деятельности (музыкальной, литературной);
- усвоение норм общения в классе и в повседневных ситуациях;
- умение выстроить собственное бесконфликтное поведение.

3 класс

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):

- принятие самостоятельных решений при осуществлении выбора действий;
- осознанное соблюдение норм нравственного поведения;
- соблюдение экокультурных норм поведения в социоприродной среде;
- демонстрация умения анализа ситуаций и формулирования логических выводов, рассуждений;
- сформированность культуры безопасного поведения в общественных местах, представлений о возможностях сохранения и укрепления собственного здоровья и оказания первой медицинской помощи при переломах, вывихах, термических травмах.

Смыслообразование:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- наличие познавательных и социальных мотивов учебной деятельности.

Нравственно-этическая ориентация:

- сформированность уважительного отношения к истории и культуре своего народа в области физической культуры и спорта;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- самостоятельность в осуществлении учебной и информационной деятельности;
- осуществление творческой деятельности, установка на результат, уважение продуктов деятельности других людей;
- информированность о профессиях, представленных в родном краю, стране; понимание значимости этих профессий для человека, семьи, социума;

- способность выражать своё отношение к продуктам художественной деятельности (музыкальной, литературной);
- способность взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в привычных ситуациях;
- умение не создавать конфликтов и разрешать некоторые спорные вопросы.

4 класс

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):

- сформированность ценностей многонационального российского общества;
- сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- сформированность уважительного отношения к собственной семье, её членам, традициям;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Смыслообразование:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.

Нравственно-этическая ориентация:

- сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов в аспекте потребности ведения здорового образа жизни;
- этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

1.2. Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

1.2.1. Формирование универсальных учебных действий у обучающихся при получении начального общего образования

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего, речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, в диалогической форме коммуникации, используя, в том числе, средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы.

Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Предметные результаты

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления
«Здоровый ребенок - успешный ребенок»

К концу 1 года обучения: Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение. Знать различные виды игр. Выполнять правила игры.

К концу 2 года обучения: Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий. Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.

К концу 3 года обучения: Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных. Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики. Владеть различными формами игровой деятельности.

К концу 4 года обучения: выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; играть по упрощенным правилам спортивные игры; самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа рассчитана на 135 занятий (по 30-35 мин.) для обучающихся 1-4 классов:

- 1 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю;
- 2-4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

В 1 классе игры проводятся во время динамической паузы в помещении школы или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий. Время проведения динамической паузы 30-35 минут. Во 2-4 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 35 минут.

Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

1 год обучения (33 занятия)

Игры на взаимодействие между учащимися - 12 занятий

Цель: воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Игры на развитие двигательных качеств - 21 занятие

Цель: способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Подвижные игры закаляют организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде

двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

Формы организации: беседа, защита проекта, практические занятия, игры, соревнования.

Виды деятельности

Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, : владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр

Уметь описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр

Моделировать технические действия в игровой деятельности

Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр, универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности

Излагать правила и условия проведения подвижных игр

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и спортивных играх

Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач

Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности

Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий

2 – 4 года обучения (102 часа) (34 часа в год)

Игры с элементами спортивных игр:

1. Легкая атлетика – 27 занятий

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

2. Ритмическая гимнастика – 30 занятий

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

3. Подвижные игры – 25 занятий

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

4. Лыжная подготовка - 44 занятия

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

Формы организации: беседа, защита проекта, практические занятия, игры, соревнования.

Виды деятельности

Уметь: выполнять строевые команды и гимнастические элементы отдельно и в комбинации

Описывать технику разучиваемых ритмических упражнений

Осваивать технику упражнений и комбинаций под музыку

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений на координацию

Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений

Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах, технические действия в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения, быстроту и ловкость во время подвижных игр. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. Уметь: выполнять строевые команды

Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений

Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

Тематический план

**спортивно-оздоровительного направления «Здоровый ребенок -
успешный ребенок»**

№ п/п	Разделы	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		т	п	т	п	т	п	т	п

1	Игры на взаимодействие между учащимися	2	10						
2	Игры, содействующие развитию двигательных качеств	1	10						
3	Игры с элементами легкой атлетики			1	8	1	8	1	8
4	Игры с элементами ритмической гимнастики			1	9	1	9	1	9
5	Игры с элементами спортивных игр			1	7	1	7	1	8
6	Игры с элементами лыжной подготовки			1	6	1	6	1	5
7	Игры по выбору детей		10						
	Всего часов		33		34		34		34

**Тематическое планирование
1 год обучения – 33 часа**

№	тема занятия	кол-во часов	цель занятия
1	Игра «Гном, как тебя зовут»	1	развитие внимания, памяти
2	Игра «Водяной»	1	развитие воображения, сплоченности коллектива
3	Игра «Мы веселые ребята»	1	развитие сплоченности коллектива
4	Игра «Гуси- лебеди»	1	развивать двигательную активность, умение передавать движение птиц
5	Соревнование скороходов	1	развитие внимания, умение правильно выполнять правила игры
6	Игра «Волк во рву»	1	совершенствование навыков бега и прыжков в длину
7	Игра «К своим флажкам»		развитие ориентировки, сообразительности
8 9	Игры по выбору учащихся	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.

10	Эстафета с мячами	1	развивать умение вести мяч, передавать его другому игроку
11	игра «Птицы и клетка»	1	совершенствование быстроты реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений
12	игра «Угадай, кто»	1	развивать умение бесшумно, наблюдательность
13	Эстафета зверей	1	развивать двигательную активность, умение передавать движения животных
14	Игры по выбору учащихся	1	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.
15	игра «Стой!»	1	закрепление навыков ловли и метания малого мяча, воспитание быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое
16	Игра «Веселые музыканты»	1	развивать чувство ритма
17	Игра «Совушка»	1	развивать умение передавать движения животных
18 19	Игры по выбору учащихся	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству
20	Эстафета со скакалками	1	Развивать умение выполнять упражнение со скакалками
21	Игра «Паровозик»	1	совершенствование навыков бега, умение играть группой
22	Игры по выбору учащихся	1	развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале
23	игра «Вышибалы»	1	совершенствование быстроты реакции
24	игра «Воробьи и вороны»	1	развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале
25	игра «Салки»	1	развивать быстроту движений

26	Повторение изученных игр	2	
27			
28	Эстафета «Кенгуру»	1	развивать быстроту движений
29	игра «Симон говорит»	1	воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действия
30	игра «мишки и шишки»»	1	воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действия
31	игра «Медведь»	1	воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действия
32	Игры по выбору учащихся	2	развитие двигательных навыков
33			
№	тема занятий 2 класс	кол- во часов	цель занятия
1	<u>игры с элементами легкой атлетики</u> «Осенний марафон»	1	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях
2	игра «Чай-чай выручай»	1	развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма
3	Игра «День и ночь»	1	совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы
4	Игра «Вызовы»	1	воспитание быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки
5	Игра «Гонка мячей по кругу»	1	совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие быстроты реакции и ориентировки
6	Прыжки в длину	1	развивать навык прыжков на одной и двух ногах
7	игра «Караси и щука»	1	воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действия
8	игра «Кто выше?»	1	развитие внимания, ловкости; умения соблюдать правила ТБ
9	Игра с обучением прыжкам	1	усвоение ритма выполнения

	в высоту «Достань мячик»		последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании
10	<u>Ритмическая гимнастика</u> Игра ««Веселые ладошки»»	1	Совершенствовать навык детей в перестроениях; развивать чувство ритма
11	Игра «Веселый зоопарк»	1	развивать умение передавать движения животных в ритмичном танце
12	«Красивая спина»	1	развитие правильной осанки, умения правильно ходить
13	Игра «Дружные ребята»	1	Проверить координацию движений ребёнка
14 15	Игра «Веселый сапожок»	2	Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений
16 17 18	"Непоседы"	3	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми
19	Игра «Ритмическая мозаика»	1	закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса
20	<u>лыжная подготовка</u> Скользящий шаг с палками	1	воспитание умения владеть собой, освоение техники скользящего шага, развитие быстроты
21	игра «Царь горы»	1	развитие выносливости, умение соревноваться
22	Повороты на месте и в движении	1	развитие координационных способностей
23	игра «Попади в цель»	1	Развивать глазомер, ловкость
24	Игры по выбору учащихся	1	развитие коммуникативных способностей
25	эстафета «Снежный город»	1	развитие выносливости, умение соревноваться
26	Лыжная эстафета	1	развитие двигательных качеств, умение участвовать в эстафете
27	<u>подвижные игры</u> игры и эстафеты с мячами	1	развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в

			игре
28	игра «Класс, смирно!»	1	усвоение строевых команд и перестроения, воспитание внимания и быстроты реакции.
29	Броски мяча в корзину	1	развитие меткости
30	игра «Боулинг»	1	развитие меткости, внимания
31	игра «Картошка»	1	развивать быстроту реакции, умение ловить мяч
32	Соревнование по прыжкам через скакалку	1	развивать умение прыгать через скакалку
33	игра «Веселые пингвинята»	1	развивать умение быстро передвигаться с мячом
34	игра «Солнышко»	1	развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение
№	3класс тема занятия	кол- во часов	цели занятия
1	<u>игры с элементами легкой атлетики</u> «Метатели»	1	развитие меткости, внимания, быстроты реакции
2	игра «Пустое место»	1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег
3	игра « У ребят порядок строгий»	1	развитие двигательных навыков
4	игра «К своим флажкам»	1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег
5	игра «Прыгающие воробушки»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
6	Веселые старты «Лабиринт»	1	развитие выносливости, умение соревноваться
7	«Прыжки по полосам»	1	закрепление и совершенствование

			навыков в прыжках
8	«Играй, играй, мяч не теряй»	1	развивать умение быстро передвигаться с мячом
9	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
10	<u>ритмическая гимнастика</u> «Исправь осанку»»	1	формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений
11 12	Упражнения на согласованность движений с музыкой	2	работать над выразительностью выполнения движений комплекса под музыку
13	игра «Зайцы в огороде»	1	развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
14 15 16	Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»	3	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания
17	Ритмические упражнения с обручами	1	развитие координационных способностей и двигательных навыков
18	игра «Верёвочка под ногами»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках
19	«Гимнасты»	1	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми
20	<u>лыжная подготовка</u> одновременный двухшажный ход	1	Развивать двигательную активность; выносливость
21	Поворот переступанием	1	Развивать двигательную активность; координацию движений
22	игра «Защита укрепления»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать
23	игра «Перевозка груза»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать

24 25	игры на развитие скорости «Верхом на клюшке»	2	Развивать двигательную активность; координацию движений
26	игра – соревнование «Не уступлю горку!»	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде
27	подвижные игры игры на внимание и быстроту «Поезд»	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде
28	игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
29 30 31	«Веселые старты» Старт группами Командный бег	3	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде
32	«Мини-гандбол»	1	развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико- тактическими взаимодействиями
33 34	Повторение изученных игр	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству
№	4 класс тема занятий	кол- во часов	цель занятия
1 2 3	Встречная эстафета. «Волк и ягненок» «Кто раньше»	3	формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико- тактическими взаимодействиями
4 5	Эстафета со скакалкой. Смена номеров	2	развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации
6 7	Погоня по кругу. «Перебежки»	2	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде
8	«Рыбная ловля»	2	развитие координационных способностей, овладение

9	Игровые упражнения с малыми мячами.		элементарными технико-тактическими взаимодействиями
10	<u>ритмическая гимнастика</u> Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)	1	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ
11	Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»	1	совершенствование комплекса составленного совместно с детьми
12 13	Упражнения с элементами хореографии и танца; Игры с лентами «Осенний лес»	2	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания
14 15	«Прыгающие воробушки» «Прыжки по полосам»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
16 17 18	упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом	3	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ
19	Соревнование «Лабиринт»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
20	<u>лыжная подготовка</u> Эстафета 4х50 без лыжных палок	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде
21	игра «Два мороза»	1	воспитание чувства товарищеской взаимопомощи; совершенствование умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений
22	Подбирание предметов во время спуска в низкой	2	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений;

23	стойке; «Кто дальше уедет»		формирование ЗОЖ
24	игра «Заяц без логова»	1	совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности
25	Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности	1	Развитие выносливости
26	<u>подвижные игры с элементами спортивных игр</u> "Снайперы"	1	развитие быстроты, ловкости, координации движений
27	"Перетягивание через черту"	1	Развитие выносливости, силы, согласованности
28	"Эстафета с лазаньем и перелезанием"	1	развитие быстроты, ловкости, координации движений
29	Бег с мячом	3	совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности
30	Бег по линиям		
31	«День» и «Ночь»		
32	Кто точнее?	1	научиться метко метать мяч
33 34	«Пионербол»	2	совершенствование навыков ловли мяча через сетку

Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004
6. Учебно – практическое оборудование:
 - перекладина гимнастическая (пристеночная),
 - стенка гимнастическая,
 - скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),
 - комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),
 - мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
 - палка гимнастическая,
 - скакалка детская,
 - мат гимнастический,
 - коврики: гимнастические, массажные,
 - кегли,
 - обруч пластиковый детский,
 - планка для прыжков в высоту,
 - стойка для прыжков в высоту,
 - флажки: разметочные с опорой, стартовые,
 - лента финишная.