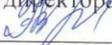


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

С Виноградного

Согласовано
Зам. директора по УВР

Гогичаева Н.В.

«02» 09 2023г.

Утверждаю
Директор МБОУ
СОШ с. Виноградное

Цуткеев Т.В.
«02» 09 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Быстрее! Выше! Сильнее!»

Направление: спортивно-оздоровительное

Тип программы: модифицированная

Срок реализации программы: 3 года

Класс: 2-3

Составитель: Джелиева Марина Александровна

2023 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Быстрее! Выше! Сильнее!»

Направление: спортивно-оздоровительное

Тип программы: модифицированная

Срок реализации программы: 3 года

Класс: 2-3

Составитель: Джелиева Марина Александровна

2023 год

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 3 года обучения (5-8 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 5-8 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. 45 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 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 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 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

2 класс

№ п/п	Основное содержание	Количество часов				
		всего	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные Занятия
1	Легкоатлетические упражнения и подвижные игры	47	7	40		47
2	Гимнастика с элементами акробатики	21	3	18		21
	Итого:	68				

3 класс

№ п/п	Основное содержание	Количество часов				
		всего	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные Занятия
1	Легкая атлетика	16	3	13		16
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	19	3	14		19
3	Гимнастика с элементами акробатики	14	3	11		14
4	Подвижные игры с элементами волейбола	19	4	15		19
	Итого:	68				

4 класс

№ п/п	Основное содержание	Количество часов				
		всего	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные Занятия
1	Легкая атлетика	14	3	11		14
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	20	5	15		20
3	Гимнастика с	14	3	11		14

	элементами акробатики					
4	Подвижные игры с элементами волейбола	20	3	17		20
	Итого:	68				

5. Учебно-тематический план

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Описание примерного содержания занятий
1	Открываем дверь в сказку Здоровья	1	Беседа о здоровом образе жизни и его основных составляющих.
2	Космонавты	1	Разминка. Игры для развития координации.
3	Правильная осанка	1	Разминка. Общеразвивающие упражнения с большими мячами.
4	Двигательный режим учащегося.	1	Разминка. Развитие ловкости. Челночный бег с переносом кубиков.
5	Путешествие в город «Угадай-ка»	1	Изучение названий снарядов, правил безопасности.
6,7	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	2	Разминка. ОРУ с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, скамье.
8	Многоскоки	1	Разминка. Развитие навыков прыжков. Игра "С кочки на кочку".
9	Правила выполнения дыхательных упражнений	1	Беседа - Для чего нужны дыхательные упражнения? Как правильно дышать во время физической нагрузки?
10	Метание малых мячей	1	Разминка. Игра "Кто дальше бросит?", "Попади в корзину".
11,12	Подвижные игры «Учимся, играя!»	2	Разминка. Игра "Мяч водящему", "Перебрось и поймай", "У кого мяч?"
13,14	Школа мяча	2	Разминка. Игра "Метко в цель", ловля, передача и броски мяча в парах.
15	Сбор витаминок здоровья	1	Разминка. Эстафеты с мячом.
16	Осенние развлечения	1	Разминка. Изучение игр для самостоятельной организации: "Лиса и куры",

			"Зайцы в огороде".
17	Наш друг режим	1	Беседа. Зачем нужен режим дня? Соблюдаете ли вы режим?
18,19	Подвижные игры по выбору учащихся	2	Разминка. Игры "Пятнашки", "Салки с мячом", "Перестрелка", "Ловишки".
20	Спортивный праздник «Физкульт-ура!»	1	Веселые эстафеты и перетягивание каната.
21,22	Лазания и перелазания	2	Разминка. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание на гимнастическую скамью.
23	Оказание первой помощи	1	Беседа. Причины травм на занятиях физкультурой. первая помощь при падении.
24,25	Полоса препятствий	2	Разминка. Закрепление навыков лазания и перелазания. Эстафеты.
26,27	Упражнения в равновесии	2	Разминка. Перешагивание через мячи, ходьба на носках по перевернутой скамье.
28	Зимние развлечения	1	Разминка. Ходьба на "командных" лыжах.
29	Ура! У нас каникулы!	1	Разминка. Веселые эстафеты. Перетягивание каната.
30	Закаливание в зимний период	1	Беседа. Закаливание зимой - обтирание, обливание.
31,32	Прыжковые упражнения	2	Разминка. Прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, по разметкам, через длинную качающуюся скакалку. Игра "Прыгающие воробушки", "Перепрыгни - не задень".
33,34, 35	Танцевальные шаги	3	Разминка. Развитие координации. Мягкий, перекатный, пружинный, острый, высокий шаги.
36	Космическое путешествие на Марс	1	Разминка. Закрепление навыков ориентирования в пространстве, игра "Жмурки".
37,38	Упражнения в равновесии	2	Разминка. Выполнение упражнений на гимнастической скамье, бревне.
39, 40, 41	Акробатические упражнения	3	Разминка. Акробатические элементы - "Мост", "Берёзка", "Коробочка", "Рыбка" - игра "Море волнуется" с применением изученных элементов.

42,43	Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!»	2	Разминка. Игры "Караси и щука", "Салки с мячом", "Перестрелка", "Ловишки".
44	Подвижные игры «Наша безопасность»	1	Разминка. Игры по выбору учащихся.
45,46	Подвижные игры с элементами акробатических упражнений	2	Разминка. Игра "Море волнуется" с применением изученных акробатических элементов.
47,48	Весенние развлечения	2	Разминка. Разучивание игр для улицы: "Классики", "Резиночки", "Сотки".
49	Наш друг режим	1	Составление режима дня на летние каникулы.
50	Путешествие в страну Витаминию	1	Урок-беседа: Как вырастить витамины у себя на грядке?
51,52	Подвижные игры по выбору учащихся	2	Разминка. Игры "Пятнашки", "Салки с мячом", "Перестрелка" и др.
53	Знакомство с доктором Активный отдых	1	Польза активного и пассивного отдыха. Разминка. Игра "Знамя".
54	На водоеме летом	1	Изучение игр: "Салки на воде", "Прыжки в воду". Техника безопасности во время пребывания на водоеме.
55,56	Физкультура на море	2	Разминка. Разновидности упражнений в воде. Влияние воды на тело человека. Составление комплекса упражнений.
57	Знакомство с доктором Физические упражнения	1	Разминка. Выполнение упражнений лечебной направленности (профилактика сколиоза, плоскостопия).
58	Спортивный праздник «Физкульт-ура!»	1	Разминка. Эстафеты с предметами. Конкурс танцевальных комбинаций.
59	Веселое многоборье	1	Разминка. Метание теннисного мяча на дальность, бег на короткую дистанцию, прыжок в длину с разбега.
60	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	Разминка. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, флажками.
61,62	Эстафеты с прыжками	2	Разминка. Прыжковые эстафеты, игра "Перепрыгни - не задень", "Ловишки".
63	Преодоление полосы препятствий «Кто	1	Разминка. Развитие

	быстрее?»		скоростно-силовых и координационных способностей. Прохождения полосы препятствий.
64,65	Развиваем скорость	2	Разминка. Бег обычный, с изменением направления движения, челночный бег 3x10м, эстафеты на скорость.
66	Эстафеты «Призы Физкультоши»	1	Разминка. Эстафеты с предметами и без.
67	Здравствуй, лето! Отправляемся в поход.	1	Изучение ориентирования по карте и компасу. Подвижные игры.
68	Итоговое занятие «Призы Физкультоши»	1	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.
2,3,4	Знакомство с правилами Страны Игр	3	Различия подвижных и спортивных игр. Разминка. Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся.
5	Правильная спортивная одежда и обувь	1	Урок-беседа. Какими должна быть одежда и обувь спортсменов?
6,7	Пальчиковая гимнастика	2	Зачем нужна пальчиковая гимнастика? Как и когда ее применять? Разучивание комплекса пальчиковой гимнастики.
8,9,10, 11,12	Что такое Физические качества?	5	Урок-беседа "Физические качества человека". Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы.
13	Простудным заболеваниям скажем «Нет!»	1	Зачем нужна зарядка? Разучивание комплекса утренней гимнастики.
14,15, 16	Закаливание солнечными ваннами	3	Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся на свежем воздухе.
17,18, 19	«Кто забьет!»	3	Разминка. Упражнения и игры с мячами для закрепления навыков ловли, передачи, бросков и ударов.

20,21, 22	Игры с мячами	3	Разминка. Подвижные игры с мячами по выбору учащихся.
23,24, 25	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	3	Разминка. Игра в мини-баскетбол. Изучение правил по ходу игры.
26	Здоровое питание	1	Урок-беседа. Рацион спортсмена.
27,28	Страна «Гимнастика»	2	Разминка. Упражнения и игры для развития гибкости и ловкости.
29,30, 31	Ходьба и бег	3	Разновидности бега и ходьбы. Специальные беговые упражнения, эстафеты с различными видами бега.
32	Личная гигиена	1	Урок-беседа. Что такое спортивная гигиена? Гигиена одежды и обуви спортсмена.
33,34	Оказание первой медицинской помощи	2	Беседа. Причины травм на занятиях физкультурой. Урок-практика: наложение марлевой повязки, бинта и обработка раны раствором перекиси водорода.
35	Закаливающие процедуры	1	Разминка. Обтирание полотенцем и обливание.
36,37, 38	Цирковые этюды	3	Разминка. Подвижные игры и упражнения для развития координационных способностей.
39	Пришла зима	1	Игры и развлечения на снегу.
40	Правильное дыхание и сердцебиение	1	Урок-беседа. Как правильно дышать во время занятий спортом. Что такое частота сердечных сокращений?
41,42,43, 44,45	Страна Мячей	5	Разминка. Подвижные игры с мячами по выбору учащихся. Упражнения с набивными мячами для развития силы верхнего плечевого пояса.
46,47	Самостоятельные занятия спортом	2	Урок-беседа. Чем заняться после школы? Виды спортивной деятельности для самостоятельного изучения.
48,49	Закаливающие процедуры	2	Разновидности закаливания. Разминка. Обливание.
50	Первая медицинская помощь	1	Правила обработки ран йодом. Что делать, если на занятии появилась тошнота и головокружение?
51,52,53	Физические упражнения и здоровье	3	Разминка. Упражнения с гимнастическими палками и футболами. Комплексы

			упражнений для самостоятельных занятий
54,55,56, 57,58	Разнообразный мир упражнений мячом	5	Разминка. Упражнения и игры с мячами.
59	Утомление	1	Урок-беседа. Что такое утомление и его признаки?
60	Дыхательные упражнения	1	Разминка. Техника дыхания Стрельниковой - профилактика заболеваний дыхательных путей.
61,62,63, 64,65	Физические качества младшего школьника	5	Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы.
66,67	Режим труда и отдыха	2	Составление режима дня на летние каникулы. Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся.
68	Зрительная гимнастика	1	Разучивание комплекса зрительной гимнастики.

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Описание примерного содержания занятий
1,2	История физической культуры	2	Урок-беседа: история физической культуры и спорта. Подвижные игры по выбору учащихся.
3,4	Первые Олимпийские Игры	2	Урок-беседа: Олимпийские Игры до нашей эры. Разминка. Бег на короткие и длинные дистанции.
5,6,7,8	Олимпийские игры современности	4	Урок-беседа: зимние и летние Олимпийские игры и их программа. Подвижные игры по выбору учащихся.
9,10, 11	Ее величество – легкая атлетика	3	Разминка. Игры "Догонялки", "Салки", "Метко в цель", "Снайпер", "Классики", "Резиночки", "Пятнашки".
12,13, 14	Алло! Мы ищем спортсменов!	3	Разминка. Эстафеты с предметами и полосой препятствий. Подвижные игры по выбору учащихся.
15,16	Кто придумал мяч?	2	Урок-беседа: как появился мяч? Разминка. Игры и упражнения с мячами.
17,18, 19	Быстрые и меткие	3	Разминка. Эстафеты с метаниями различных снарядов. Игра "Дартс",

			"Попади в корзину".
20	Роль слуха в жизни человека	1	Урок-беседа. Зачем нужен слух? Виды спорта для слабослышащих и глухих (Паралимпийский спорт).
21,22, 23	Физические качества детей младшего возраста	3	Урок-беседа: вспомним физические качества. Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы.
24	Роль зрения при занятиях спортом	1	Урок-беседа. Как заниматься спортом, если ты не видишь? (Паралимпийский спорт).
25,26, 27	Лазание и перелазание	3	Разминка. Лазанье по гимнастической стенке, канату; по наклонной скамейке. Эстафеты с полосой препятствий.
28,29, 30	Физические качества	3	Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы.
31,32	Игры с мячом	2	Разминка. Спортивные игры по выбору учащихся по упрощенным правилам.
33,34	Веселые старты	2	Разминка. Эстафеты с предметами и без, с элементами полосы препятствий.
35,36	Занятие спортом – путь к здоровью	2	Урок-беседа: зачем заниматься спортом? Каким спортом хотелось бы заняться профессионально. Подвижные игры.
37,38	Дневник самонаблюдения	2	Урок-беседа: что такое самонаблюдение? Как завести дневник самонаблюдения и для чего он нужен? Разминка. Подвижные игры.
39	Утомление	1	Урок-беседа. Первая помощь при утомлении.
40	Строение человека	1	Урок-беседа. Опорно-двигательный аппарат человека. Скелет и мышцы.
41,42, 43	Развиваем координацию и скорость	3	Разминка. Игры "Перестрелка", "Знамя", "Снайпер", "Пустое место".
44,45	Цирковая акробатика	2	Разминка. Упражнения для развития ловкости и гибкости на гимнастической скамье.
46,47, 48	Влияние подвижных игр на двигательные способности	3	Урок-беседа: можно ли с помощью игр развивать

			физические качества? Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся.
49,50, 51	Физическая культура у наших предков	3	Урок-беседа: физическая культура у наших предков. Народные игры. Разминка. Лапта.
52,53	Кто быстрее?	2	Разминка. Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные игры.
54,55	Кто здесь самый сильный?	2	Разминка. Перетягивание каната и эстафеты с набивными мячами. Подвижные игры.
56,57, 58	Развитие физических качеств	3	Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся.
59,60	Измерение роста и веса тела	2	Урок-беседа: измерение роста и веса. Разминка. Подвижные игры.
61	Нарушение осанки	1	Разминка. Упражнения для мышц спины. "Салки с мячом", "Перестрелка".
62,63	Формирование здорового образа жизни	2	Урок-беседа: "Я и вредные привычки". Подвижные игры по выбору учащихся.
64,65	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний	2	Урок-беседа: "Со спортом не надо дружить, спортом надо заниматься". Эстафеты и подвижные игры по выбору учащихся.
66,67, 68	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом	3	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.

