

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

ГБОУ СОШ "ОЦ" с. Денискино

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей-предметников

Фаляхова Ф.Г.
Протокол №1 от «23»08 2024г.

СОГЛАСОВАНО

учитель

Фаляхова Ф.Г.
Приказ №53-од от «30» 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

и. о. директора

Нуртдинов А.Р.
Приказ №53-од от «30»08 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности НОО

«Спортландия»

для обучающихся 1-4 классов

Возраст детей: 7-10 лет

Составители: учителя начальных классов

Газизова Р.Г., Минихаерова Г.З.

Денискино 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа динамической паузы «Спортландия» начального общего образования государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы "Образовательный центр" с.Денискино муниципального района Шенталинский Самарской области составлена на основе:

-Федерального закона "Об образовании в РФ" от 29.12.2012г., №273-ФЗ (ред.от 25.12.2018)

-Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373; (ред. от 31.12.2015 № 1576)

-Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ "ОЦ" с. Денискино, утвержденной приказом директора №60-од от «31»08 2023 г.

Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского. Москва, «Просвещение», 2018 г

Программа направлена на:

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.

Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств

Новизна программы заключается в том, что она, в отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр, начинающееся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранных подвижных и спортивных игр, эстафет.

Общая характеристика

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверхмаксимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи: - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях

Отличительной особенностью программы являетсяувеличение объёма (количества часов) на изучение подвижных игр, а также на изучение элементов спортивных игр на период обучения. При проведении занятий можно выделить два направления:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности; повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы В начальной школе дети не умеют сами организовать и провести игру, ищут помощи у взрослых, хотя уже много раз играли на уроках физической культуре в спортивные и подвижные игры.

Предлагаемая программа знакомит обучающихся с играми народов мира, игровыми ситуациями, в которых отражается национальный аспект и направлена на духовное совершенствование личности, расширение его историко-культурного кругозора.

Описание места в учебном плане

Программа разработана для учащихся 7 – 11 лет

Программа рассчитана на 4 года обучения и воспитания. Во внеурочной деятельности на изучение данного курса отводится 2 ч в неделю в 1классе, 1 ч в неделю во 2-4 классах всего 168 часов: 66 часов в 1классе и по 34 часа во2, 3, 4 классе. Этапы реализации:

1. Подготовительно - организационный (май – август)

- создание школьной методической базы по спортивно-оздоровительному воспитанию школьников;
- анкетирование родителей по вопросам физического воспитания;
- сбор материалов для кружковой деятельности, подготовка спортивного зала и спортивной площадки для занятий.
- разработка рабочей программы.

2. Основной (сентябрь – апрель)

- проведение занятий по данной программе;
- участие в различных проектах, социальных акций
- коррекция рабочей программы в конце учебного года.

3. Заключительный (май)

- мониторинг работы школы по данной программе;
- анкетирование учащихся и родителей для определения уровня заинтересованности в проведении мероприятий данной направленности в школе 2 ступени.

Методическое обеспечение программы.

При проведении занятий используется только игровой метод. Преподаватель организует игру совместно с учениками.

При разделении на команды и выборе водящего используются считалки, правило «Водит победитель», правило хорошего поведения.

После каждой игры проводится разбор ошибок и приводятся примеры удачно выбранной тактики игры.

На занятиях используется инвентарь:

- Набивные, теннисные, резиновые мячи
- Скакалки
- Обручи

Скамейки гимнастические
Мяч волейбольный
Маты гимнастические
Мяч баскетбольный
Кубики
Мячи облегченные
Диски с фильмами

По мере обучения различным играм возможно проведение соревнований, матчей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

После окончания I года обучения учащиеся должны

Знать: историю возникновения русских народных игр;

правила проведения игр и эстафет;

основные факторы, влияющие на здоровье человека;

правила поведения во время игры.

Уметь: выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость); проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих умений:

— 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.

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

концентрироваться, собираться в критических ситуациях;

цепко, последовательно достигать поставленной цели, в том числе в условиях противодействия намеченным планам;

быть готовым отвечать за принимаемые решения;

бороться до конца и не падать духом в критических ситуациях.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности на занятии.

2. Познавательные УУД:

Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Рост личностного, интеллектуального и социального развития ребёнка, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности.

В первом классе дети должны уметь играть, соблюдать правила, знать названия и правила разученных игр.

Во втором классе – уметь играть, соблюдая правила, эффективно выполнять игровые приемы и взаимодействовать в игре, объяснить разученные на занятиях игры.

В третьем и четвертых классах – уметь судить и провести игру.

Уровень образовательных результатов Вид внеучебной деятельности	Первый уровень: Приобретение школьником социальных знаний	Второй уровень: Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Третий уровень: Получение опыта самостоятельного общественного действия
Спортивно-оздоровительная деятельность Цели: 1)Создание условий для всестороннего развития ребёнка, развитию личностных качеств и социальных навыков в игровой форме. 2)Способствовать освоению школьниками основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе- норм ведения здорового образа жизни, норм	Занятия спортивного кружка, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.		
	Школьные спортивные турниры, дни Здоровья и оздоровительные акции Военно- спортивные эстафеты, Зарница		
	Спортивные и оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме Организация весёлых стартов и спортивных праздников для малышей детского сада и подготовительной группы Участие в спортивных соревнованиях, спартакиадах (район)		

сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья	
---	--

формы подведения итогов реализации программы

Спартакиады, спортивные праздники, соревнования (школьные, районные)

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№	Наименование тем курса	Содержание занятия	УУД
	1 кл		
1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игры «Совушка», «Воробы - попрыгунчики»	Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Знакомство с программой. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними	Л. оценивать ситуации с точки зрения правил поведения и этики; – мотивировать свои действия; выразить готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения, - проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др. Р. удерживать цель деятельности до получения ее результата; – планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций (алгоритм действий);
2	Разучивание игр «К своим флажкам», «Запрещенные движения».	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями,	П. воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи устанавливать причинно-следственные связи и зависимости между объектами, их положение в пространстве и времени; К. оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета
3	Разучивание игр «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях	Совместно договариваться о правилах игры и поведения и следовать им. учиться выполнять различные роли в
4	Разучивание игр «Фигуры», «Флюгер».	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера	
5	Беседа «Личная гигиена». Игры «Летает - не летает», «Статую».	: Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Спортивная форма. Гигиенические требования.	
6	День Здоровья	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые	

		сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай.	группе Л. – применять правила делового сотрудничества:
7	«Не ошибись», «Беги и собирай».	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями,	сравнивать разные точки зрения; считаться с мнением другого человека; проявлять терпение и доброжелательность в споре (дискуссии), доверие к собеседнику (соучастнику) деятельности.
8	«Берегись, Буратино», «Жмурки».	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай.	Р. осуществлять итоговый контроль деятельности («что сделано») и пооперационный контроль («как выполнена каждая операция, входящая в состав учебного действия») оценивать (сравнивать с эталоном) результаты деятельности
9	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».	Игры, которые чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим	П. воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи – выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать выбор
10	«Зима - лето», «Космонавты».	Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях	К. оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета Совместно договариваться о правилах игры и поведения и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе
11	Веселые эстафеты с предметами.	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера	
12	«Ловишки», «Карлики и великаны».	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями,	
14	Беседа «Твой организм». Игра «Кот проснулся»	«Я и мой организм». «Мышцы, кости, суставы». «Скелет – наша опора», «Осанка – ровная спина	
13	День Здоровья	Подведение итогов работы за год. Рекомендации на летний период. Правила поведения на пляже, на воде, на улице и дома. Праздник Здоровья.	
	2 кл		
1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игры : «Кузнечики»,	Техника безопасности и правила поведения в зале. Знакомство с программой. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними	Л. воспринимать речь учителя (одноклассников), непосредственно не обращенную к учащемуся;– выражать положительное отношение к процессу

	«Лошадки».		познания: проявлять
2	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями,	внимание, удивление, желание больше узнать;– оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
3	«Летучие рыбки», «Жмурки».	Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях	Р. корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;– анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека.
4	«Светофор», «Гуси – лебеди».		П. воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи– выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать выбор
5	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	Игры, которые чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим	К. оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета
6	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай.	Совместно договариваться о правилах игры и поведения и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе
7	«Волк во рву», «Пустое место».	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера	Л. мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения, проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь
8	Беседа «Закаливание организма». Игра «Кошки-мышки».	Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Правила закаливания. Обтирание и обливание	Р. – анализировать собственную работу: соотносить план и совершенные операции, П. устанавливать причинно-
9	Полоса препятствий.	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями,	
10	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза».	Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале	
11	Игры на	Игры с кратковременными	

	свежем воздухе. «Зима - лето».	мышечными напряжениями динамического и статического характера	следственные связи и зависимости между объектами, их положение в пространстве и времени;
12	Веселые эстафеты на свежем воздухе.	Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях	К. Совместно договариваться о правилах игры и поведения и следовать им.
13	День Здоровья	Подведение итогов работы за год. Рекомендации на летний период. Правила поведения на пляже, на воде, на улице и дома. Праздник Здоровья.	Учиться выполнять различные роли в группе
	3 кл		
1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игры : «Ловишки», «Круговая лапта».	Техника безопасности и правила поведения в зале. Знакомство с программой. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними	Л. – применять правила делового сотрудничества: сравнивать разные точки зрения; считаться с мнением другого человека; проявлять терпение и доброжелательность в споре (дискуссии), доверие к собеседнику (соучастнику) деятельности.
2	«Класс смирно», «Веселые старты»	Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях	Р. осуществлять итоговый контроль деятельности («что сделано») и пооперационный контроль («как выполнена каждая операция, входящая в состав учебного действия»); – оценивать (сравнивать с эталоном) результаты деятельности
3	Веселые старты с баскетбольным мячом и мячами.	Игры, которые чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим	П. воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи – выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать выбор
4	«Зайцы, сторож и жучка». Веселые старты,	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера	К. оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета
5	Игры на свежем воздухе. «Зима лето».	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам).	Совместно договариваться о правилах игры и поведения и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе
6	Турпоход. Игры с мячом и обручем.	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями,	Л. оценивать ситуации с точки зрения правил поведения и этики; –
7	Беседа «Где можно и где нельзя играть».	Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в	

	Игры по выбору учащихся	спортивном зале	мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения,- проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность,помощь и др.
8	«Волк во рву», «Пустое место».	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам).	Р.удерживать цель деятельности до получения ее результата;– планировать решение учебной задачи: выстраиватьпоследовательно сть необходимых операций (алгоритм действий);
9	Беседа «Твой организм». Игра «Кот проснулся»	Дыхательные упражнения для снятия напряжения, польза расслабления. Релаксация	П. воспроизводить по памяти информацию, необходимую длярешения учебной задачи
10	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай.	устанавливать причинно-следственные связи и зависимостьмежду объектами, их положение в пространстве и времени;
11	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями,	К. оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета
12	Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.	Игры, которые чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим	Совместно договариваться о правилах игры и поведения и следовать им.
13	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях	Учиться выполнять различные роли в группе
14	«Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера	
15	День Здоровья	Подведение итогов работы за год. Рекомендации на летний период. Правила поведения на пляже, на воде, на улице и дома. Праздник Здоровья.	

	4 кл		
1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики» .	Техника безопасности и правила поведения в зале. Знакомство с программой. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними	Л. мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения, - проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др.
2	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями,	Р. – анализировать собственную работу: соотносить план и совершенные операции, выделять этапы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины; – оценивать уровень владения тем или иным учебным действием
3	«Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками.	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам).	П. воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи; устанавливать причинно-следственные связи и зависимость между объектами, их положение в пространстве и времени; – выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного решения
4	«Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу.	Игры, которые чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим	К. оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета Совместно договариваться о правилах игры и поведения и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе
5	«Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях	Л. воспринимать речь учителя (одноклассников), непосредственно не обращенную к учащемуся; выражать положительное отношение к процессу
6	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера	

7	Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями,	познания: проявлять внимание, удивление, желание больше узнать; – оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
8	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	Игры, которые чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим	Р. корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; – анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека П.
9	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай.	воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи устанавливать причинно-следственные связи и зависимости
10	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера	между объектами, их положение в пространстве и времени; – выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного решения
11	Беседа «Закаливание организма».	Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Правила закаливания. Обтирание и обливание	К. оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета
12	Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.	Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях	Совместно договариваться о правилах игры и поведения и следовать им.
13	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками.	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера	

14	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	Игры, которые чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим		
15	День Здоровья	Подведение итогов работы за год. Рекомендации на летний период. Правила поведения на пляже, на воде, на улице и дома. Здоровья.		

формы организации и виды деятельности

Основу учебного материала составляют игры, сходные по определенным признакам:

- по интенсивности используемых в игре движений (малой, средней и высокой интенсивности);
- по содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные);
- по способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, ролевые, сюжетные);
- по физическим качествам, преимущественно проявляем в игре (игры, способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);

- по отношению к структуре занятия (для подготовительной, основной, заключительных частей занятий) В программу также включены такие формы работы, как:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- туристские походы;
- спортивные праздники.

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	1кл. Содержание и темы занятий	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».	1	3
2	Разучивание игр «К своим флажкам», «Запрещенные движения».	-	5
3	Разучивание игр «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	-	6
4	Разучивание игр «Фигуры», «Флюгер».	-	5
5	Беседа «Личная гигиена». Игры «Летает - не летает», «Статуя».	1	5
6	День Здоровья	-	2
7	«Не ошибись», «Беги и собирай».	-	6
8	«Берегись, Буратино», «Жмурки».	-	5
9	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».	-	5
10	«Зима - лето», «Космонавты».	-	6
11	Веселые эстафеты с предметами.	-	7
12	«Ловишки», «Карлики и великаны».	-	4
14	Беседа «Твой организм». Игра «Кот проснулся»	1	3
13	День Здоровья	-	1
		3	63
№ п/п	2кл Содержание и темы занятий	Кол-во часов	
		Теория	Практика

1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игры: «Кузнечики», «Лошадки».	1	1
2	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	-	2
3	«Летучие рыбки», «Жмурки».	-	3
4	«Светофор», «Гуси – лебеди».	-	3
5	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	-	3
6	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	-	3
7	«Волк во рву», «Пустое место».	-	3
8	Беседа «Закаливание организма». Игра «Кошки- мышки».	0,5	1,5
9	Полоса препятствий.	-	4
10	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза».	0,5	1,5
11	Игры на свежем воздухе. «Зима - лето».	-	3
13	Веселые эстафеты на свежем воздухе.	-	2
14	День Здоровья	-	1
		2	32
№ п/п	Зкл Содержание и темы занятий	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игры : «Ловишки», «Круговая лапта».	1	1
2	«Класс смирно», «Веселые старты»	-	2
3	Веселые старты с баскетбольными мячами.	-	3
4	«Зайцы, сторож и жучка». Веселые старты,	-	3
5	Игры на свежем воздухе. «Зима лето».	-	3
6	Турпоход. Игры с мячом и обручем.	-	2
7	Беседа «Где можно и где нельзя играть». Игры по выбору учащихся	0,5	2,5
8	«Волк во рву», «Пустое место».		3
9	Беседа «Твой организм». Игра «Кот проснулся»	0,5	1,5
10	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».		2
11	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.		2
12	Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.		2
13	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.		2
14	«Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.		2
15	День Здоровья		1
		2	32

№ п/п	4кл Содержание и темы занятий	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».	1	1
2	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».		2
3	«Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками.		2
4	«Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу.		3
5	«Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.		2
6	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».		2
7	Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.		3
8	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.		2
9	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»		2
10	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.		3
11	Беседа «Закаливание организма».	0.5	2.5
12	Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.		3
13	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками.		3
14	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.		3
15	День Здоровья		1
		1.5	32.5