

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №23» городского округа Самара

ПРИНЯТО
НА ЗАСЕДАНИИ МО
ПРОТОКОЛ № 1
от «28» 08 2018г.

СОГЛАСОВАНО
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА
ПО ВР
Кост М.Н. Косьяненко
от «28» 08 2018г.

УТВЕРЖДЕНО
ПРИКАЗ № 136-0
от «28» 08 2018г.
Директор МБОУ Школа №23 г.о. Самара
А.А. Кольчугина
А.А. Кольчугина



ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
«Растем здоровыми»

Направление: спортивно-оздоровительное

Форма организации: игра

Классы: 1 – 4

Срок реализации: 4 года

Составитель:
Столярова А.А.
Лебедева Н.Е.
Терентьева А.С.
Долгих Ю.В.

г. Самара 2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Растем здоровыми и сильными» для обучающихся 1-4 класса соответствует Федеральным Государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009г. № 373 (с изменениями и дополнениями); составлена на основе программы авторской программы «Растем здоровыми и сильными» (авторы: Н.Я. Дмитриева, К.А. Семенова, Программы внеурочной деятельности. Система Л.В.Занкова: Сборник программ. сост. Петрова Е.Н.. - Самара: Издательский дом «Федоров», 2012.-176с.)

Общей целью курса является развитие познавательной, двигательной и коммуникативной активности обучающихся, укрепление их физического и психоэмоционального здоровья.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Цель курса формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, познавательной и творческой активности.

Реализация цели соотносится с решением следующих задач:

- формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- подвести учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
- воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

Здоровье важнейшая ценность человеческой жизни. И понимание этого должно приходить к человеку как можно раньше. Природа наделила нас колоссальным потенциалом физических и психологических возможностей. Вместе с тем уровень требований к человеку с развитием цивилизации повышается, усложняются и условия, в которых он живет.

По мнению ученых, среди факторов, обуславливающих здоровье, 20-25 % всех воздействий приходится на долю экологических условий, 20 % составляют наследственные факторы, 10 % развитие медицины и организация системы здравоохранения. Основным же фактором (его влияние составляет до 50-55 %) является образ жизни человека. Поэтому важно уже с детских лет сформировать у ребенка понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, желание заботиться о своем здоровье и его сохранении.

Решающую роль в этом может сыграть школа. Именно от подхода школы и педагогов к проблемам сохранения и укрепления здоровья детей зависит формирование у учащихся целостного представления о здоровье как о триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно нравственного.

Содержание программы призвано обеспечивать процессы развития, обучения, воспитания и оздоровления школьников, предполагает проведение занятий как на базе классной комнаты, так и на базе спортивного зала, школьного двора, парка.

ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа имеет спортивно-оздоровительное направление и направлена на формирование первоначальных представлений детей об элементарных нормах здорового образа жизни, а также предназначена расширить рамки учебных курсов «Окружающий мир», «Физическая культура» в аспекте понимания экологии природы и человека. Программа не требует от обучающихся специальной предварительной подготовки.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Растем здоровыми и сильными» для обучающихся 1 класса 33 часа, 2- 4 класса рассчитана на 34 часа,

Количество часов в неделю – 1. Срок реализации рабочей программы внеурочной деятельности «Растем здоровыми и сильными» 4 года.

В случае выпадения даты на праздничные дни, переноса Правительством РФ дней отдыха, введения карантина (приказ на основании распорядительного акта учредителя) прохождение программы обеспечивается за счет уплотнения программного материала.

Программа обеспечена учебно-методическим комплектом: Физическая культура: учебник для 1-4 классов/ В.Н.Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назаров, Г.С.Шустиков / - Самара.: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2012 г.-176с.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

В процессе изучения курса дети расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации (на доступном для данного возраста уровне), учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

В завершении данного курса можно организовать поход одного дня (поход выходного дня). Цель и длительность похода определяются исходя из особенностей региона, погодных условий, состава группы. К походу следует готовиться вместе со школьниками, ставя целью развить и укрепить на практике полученные знания. Если нет возможности идти в настоящий поход, можно провести занятие как игру, обеспечив учащихся необходимым инвентарем.

Содержание программы призвано обеспечивать процессы развития, обучения, воспитания и оздоровления школьников, предполагает проведение занятий как на базе классной комнаты, так и на базе спортивного зала, школьного двора, парка.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

Метапредметные результаты

Обучающийся получит возможность для формирования:

- интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;
- начальных представлений о ценности и уникальности природного мира.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
- точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации деятельности.

Содержание курса 1 класс

Рабочая программа в 1 классе рассчитана на 33 часа

Тема 1. Советы доктора Воды. (1час)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

Тема 2. Друзья Вода и мыло. (1час)

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема 3. Глаза – главные помощники человека. (1 час)

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 4. Подвижные игры. (1 час)

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

Тема 5. Чтобы уши слышали. (1 час)

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

Тема 6. Почему болят зубы. (1 час)

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

Тема 7. Чтобы зубы были здоровыми. (1 час)

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

Тема 8. Как сохранить улыбку красивой? (1 час)

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Тема 9. «Рабочие инструменты» человека. (1 час)

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Тема 10. Подвижные игры. (1 час)

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Тема 11. Зачем человеку кожа. (1 час)

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Тема 12. Надёжная защита организма. (1 час)

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа.

Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи».

Моделирование схемы. Тест.

Тема 13. Если кожа повреждена. (1 час)

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 14. Подвижные игры. (1 час)

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

Тема 15. Питание – необходимое условие для жизни человека. (1 час)

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

Тема 16. Здоровая пища для всей семьи. (1 час)

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 17. Сон – лучшее лекарство. (1 час)

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 18. Как настроение? (1 час)

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

Тема 19. Я пришёл из школы. (1 час)

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема 20. Подвижные игры по выбору детей. (1 час)

Тема 21-22. Я – ученик. (2 часа)

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Тема 23-24. Вредные привычки. (2 часа)

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема 25. Подвижные игры. (1 час)

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

Тема 26. Скелет – наша опора. (1 час)

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

Тема 27. Осанка – стройная спина! (1 час)

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 28. Если хочешь быть здоров. (1 час)

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

Тема 29. Правила безопасности на воде. (1 час)

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Тема 30-31. Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)

Тема 32-33. Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2 часа)

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

Тематическое планирование.

В год - 33 часа. В неделю -1 занятие

№	Тема занятия	Общее количество часов	Теоретическое занятие	Практическое занятие
1	Советы доктора Воды.	1	Теория	
2	Друзья Вода и Мыло.	1		Практика
3	Глаза – главные помощники человека.	1		Практика
4	Подвижные игры.	1		Практика
5	Чтобы уши слышали.	1		Практика
6	Почему болят зубы.	1	Теория	
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1		Практика
8	Как сохранить улыбку красивой.	1		Практика
9	Подвижные игры.	1		Практика
10	«Рабочие инструменты» человека.	1		Практика
11	Зачем человеку кожа	1	Теория	
12	Надёжная защита организма.	1		Практика
13	Если кожа повреждена	1		Практика
14	Подвижные игры.	1		Практика
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	Теория	
16	Здоровая пища для всей семьи	1		Практика
17	Сон – лучшее лекарство	1		Практика
18	Какое настроение?	1		Практика
19	Я пришёл из школы	1		Практика
20	Подвижные игры	1		Практика
21-22	Я – ученик	2	Теория	Практика
23-24	Вредные привычки	2	Теория	Практика
25	Подвижные игры.	1		Практика
26	Скелет – наша опора	1		Практика
27	Осанка – стройная спина	1		Практика
28	Если хочешь быть здоров.	1		Практика
29	Правила безопасности на воде	1		Практика
30-	Подвижные игры	2		Практика

31				
32-33	Обобщающие уроки «Доктора природы».	2	Теория	Практика
	Итого за год	33	7ч. (20%)	26ч. (80%)

Содержание курса 2класс

Игры с бегом (8 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
- Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
- Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".
- Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

Игры с мячом (14часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

Игра с прыжками (2 часа).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру".

- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности (6 часов).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

Народные игры (4 часа)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Котел».
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка».
- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок».

Тематическое планирование 2 класс

№	Тема занятия	Общее количество часов	Теоретическое занятие	Практическое занятие
1	<i>Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом.</i> Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.	1	Теория	
2	Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".	1		Практика

3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». "Веселые ракеты".	1	Теория	
4	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». "Веселые ракеты".	1		Практика
5	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод»	1		Практика
6	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».	1		Практика
7	Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».	1		Практика
8	Упражнения с предметами. Игра «Колесо», «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».	1		Практика
9	Правила безопасного поведения при с играх мячом. Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".	1	Теория	
10	Правила безопасного поведения при с играх мячом. Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".	1		Практика
11	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".	1	Теория	
12	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра	1		Практика

	«Сбей мяч». Игра "Гусеница".			
13	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".	1		Практика
14	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".	1		Практика
15	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".	1	Теория	
16	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".	1		Практика
17	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".	1		Практика
18	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".	1		Практика
19	Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".	1		Практика
20	Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".	1		Практика

21	Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Молекулы".	1		Практика
22	Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Молекулы".	1		
23	<i>Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.</i> Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	1	Теория	
24	Развитие координации движений в прыжках со скакалкой Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	1		Практика
25	<i>Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.</i> Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».	1	Теория	
26	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».	1		Практика
27	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".	1		Практика
28	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".	1		Практика

29	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».	1		Практика
30	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».	1		Практика
31	<i>История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.</i> Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	Теория	
32	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок». Игра «Верёвочка»	1		Практика
33	Разучивание народных игр. Игра «Котел».	1		
34	Народные игры «Бегунок», «Веревочка», «Котел».	1		
	Итого за год	34	8 (20%)	26 (80%)

Содержание курса 3 класс

I. Игры с бегом (5часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».

II. Игры с мячом (6 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»
Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель».
Игра «Русская лапта».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану",
"Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану",
"Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану",
"Пионербол".

III. Игры с прыжками (7 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

IV. Игры на внимательность малой подвижности (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.
Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

V. Народные игры (4 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».

- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
- Игра "Русская лапта".

VII. Эстафеты (7 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема занятия	Общее количество часов	Теоретическое занятие	Практическое занятие
1	<i>Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных.</i> Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1	Теория	
2	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».	1		Практика
3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».	1		Практика
4	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».	1		Практика
5	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки –	1		Практика

	выручалочки».			
6	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1	Теория	
7	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1		Практика
8	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».	1		Практика
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1		Практика
10	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1		Практика
11	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1		Практика
12	Правила техники безопасности при игре с прыжками.	1	Теория	
13	Для чего человеку важно уметь прыгать.	1		Практика
14	Виды прыжков. Разучивание считалок.	1		Практика
15	Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1		Практика
16	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1		Практика
17	Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1		Практика
18	Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1		Практика
19	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1	Теория	

20	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1		Практика
21	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.	1		Практика
22	Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1		Практика
23	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1		Практика
24	<i>Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр. Игра "Горелки".</i>	1	Теория	
25	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1		Практика
26	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».	1		Практика
27	Игра "Русская лапта".	1		Практика
28	Эстафеты. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1	Теория	
29	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1		Практика
30	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1		Практика
31	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1		Практика
32	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1		

33	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1		Практика
34	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1		Практика
Итого за год		34	6 (20%)	28 (80%)

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 4 класс

I. Игры с бегом (4 часов).

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

II. Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»
Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

III. Игры с прыжками (7 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

IV. Игра малой подвижности (6 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".

V. Народные игры (6 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".
- Игра "Русская лапта".

VI. Зимние забавы (3 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).

VII. Эстафеты (7 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№	Тема занятия	Общее количество часов	Теоретическое занятие	Практическое занятие
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1	Теория	
2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1		Практика
3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».	1		Практика
4	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».	1		Практика
5	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1	Теория	
6	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой	1		Практика

	через сетку".			
7	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»	1		Практика
8	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».	1		Практика
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".	1		Практика
10	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1		Практика
11	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1		Практика
12	<i>Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.</i>	1	Теория	
13	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	1		Практика
14	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1		
15	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1		Практика
16	<i>Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.</i> Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".	1	Теория	
17	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто	1		Практика

	это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».			
18	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".	1		Практика
19	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".	1	Теория	
20	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	1		Практика
21	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".			Практика
22	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".			Практика
23	Игра "Русская лапта".			Практика
24	Игра "Русская лапта".	1		Практика
25	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Игра «Снежком по мячу».	1	Теория	
26	Игра «Пустое место».	1		Практика
27	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1		Практика
28	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстаеты.	1	Теория	
29	Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1		Практика

30	Эстафета с лазанием перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1		Практика
31	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1		Практика
32	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1		Практика
33	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1		Практика
34	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1		Практика
	Итого за год	34	7 (20%)	27 (80%)

Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г

