1. **Пояснительная записка**

Программа спортивной мастерской «Растишка» составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич, (М.1- Просвещение, 2011. - 8-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно в школе идет процесс знакомства ребенка с индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

На основании мониторинга здоровья в начальной школе можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся показывает необходимость формирования у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых происходит становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению мастерской «Растишка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья и направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников.

**Цель программы**: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности

**Задачи**:

* + формировать познавательный интерес и желание заниматься физической культурой и спортом;
	+ развивать гибкость, координацию движений, ловкость, формировать правильную осанку
	+ формировать навыки самоконтроля и самопознания;
	+ расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
	+ формировать волевые качества личности обучающегося;
	+ развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

**Сроки реализации программы.** Программа мастерской «Растишка» рассчитана на четыре года обучения, для 1-го класса -33 ч. (1 час в неделю), для 2 кл. – 68 ч. (2 часа в неделю), 3 кл. – 34 ч. (1 час в неделю), 4 кл. – 68 ч. (2 часа в неделю).

**Формы и режим занятий.** Содержание программного материала спортивной мастерской построено на подвижных играх и различных игровых упражнениях, соответствующих возрастным особенностямобучающихся начальных классов. В данной программе игра рассматривается как основное средство формирования двигательных умений и навыков учащихся начальных классов на занятиях физической культурой. В игре формируются такие качества, как самостоятельность, инициативность, организованность, развиваются творческие способности, умение работать коллективно.

На каждом занятии предлагаются игровые упражнения для детей как с низким уровнем физической подготовленности, так и с высоким. Учитель самможет выбирать подвижные игры в зависимости от контингента учащихся, присутствующих на занятии.

**Планируемые результаты**

**Универсальные компетенции** учащихся на этапе начального общего образования являются:

– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

– умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

– 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.

**Метапредметные результаты** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– 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.

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на достаточном техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Выпускник начальной школы должен:**

играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

о способах и особенностях движение 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;

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.

**Двигательные умения, навыки и способности**

*В циклических и ациклических локомоциях* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 6 мин; стартовать из различных исходных положений; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий; прыгать с поворотами на 180—360°.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с *места* и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; ходить по бревну высотой 50 *см с* выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1 классов;прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол, и др.).

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг Другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисципли­нированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

**Основы знаний о физической культуре**

**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, перелезание, 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.

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.

***Мониторинги для определения уровня сформированности компетенций:***

*- тест «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»*

*- тест «Правильно ли Вы питаетесь?»*

*- диагностика «Что мы знаем о здоровье»*

*-тест «Ваше здоровье»*

 *-анкетирование «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»*

1. **Содержание программного материала.**

**1 класс**

**Легкоатлетические упражнения и подвижные игры - 9 часов**

Правильная осанка. Игровые упражнения на формирование правильной осанки. Двигательный режим учащегося. Челночный бег. ОРУ с предметами и без предметов. Многоскоки. Правила выполнения дыхательных упражнений. Метание.

**Гимнастика с элементами акробатики и подвижные игры-7 часов**.

Лазания и перелазания. Оказание первой помощи при травмах. Лазание по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке. Закаливание в осенне-зимний период.

**Подвижные игры-9 часов**

Обучение правилам. Школа мяча. Ловля мяча в парах. Передача мяча в парах. Эстафеты с бегом и прыжками. Броски мяча в парах. Ловля, передача и броски мяча в парах.

**Легкоатлетические упражнения-8ч**

Метание мяча на дальность и в цель. ОРУ с большими и малыми мячами. Поведение в лесу, на водоеме в летнее время.

**2 класс**

**Легкоатлетические упражнения и подвижные игры-18 часов**.

Здоровый образ жизни младшего школьника. Закаливание организма

Правильная осанка. Комплекс упражнений на осанку. Строевые упражнения. Понятия: короткая дистанция. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу

**Подвижные игры -12 часов**

Прыжок в длину - фаза отталкивания и приземление. Метание теннисного мяча. Танцевальные шаги. Физкультура на воде. Развитие физических качеств. Строевые упражнения

**Гимнастика с элементами акробатики 16 часов**

Акробатические упражнения. Перекаты. Группировка. Лазания и перелазания. Лазанье по гимнастической стенке Упражнения на развитие двигательных навыков. Развитие физических качеств (гибкость).

**Легкоатлетические упражнения 14 часов**

Упражнения на равновесие. Развитие физических качеств (быстрота). Комплекс упражнений на развитие гибкости. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Строевые упражнения

**По дорожкам здоровья -8 часов**

Правильное питание – залог здоровья. Полезные и вредные продукты. Поведение в лесу и водоеме в летнее время

**3 класс**

**Легкая атлетика 5 часов**

Правильная спортивная одежда и обувь. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Физические качества. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Закаливание солнечными ваннами. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей

**Подвижные игры с элементами баскетбола 6 часов**

Обучение элементам игры в баскетбол. Перемещение. Ведение мяча на месте, в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с баскетбольным мячом. Утренняя гигиеническая гимнастика. Режим дня.

**Гимнастика с элементами акробатики 7 часов**

Правильное дыхание и сердцебиение. Упражнения на развитие двигательных навыков Оказание первой медицинской помощи. Закаливающие процедуры. Метание теннисного мяча.

**Подвижные игры с элементами волейбола 10 часов**

Разучивание элементов техники игры в волейбол. Держание, ловля, бросок и передача мяча. Перекаты, группировки

**По дорожкам здоровья - 6 часов**

Дыхательные упражнения. Физические качества младшего школьника. Развитие физических качеств. Режим труда и отдыха. Правильное питание спортсменов.

**4 класс**

**Легкая атлетика – 5ч**

История физической культуры**.** Физическая культура у наших предков. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Строевые упражнения. Перестроение из двух шеренг в два круга.. Передвижение по диагонали, противоходом

**Подвижные игры с элементами баскетбола – 9 ч**

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча на месте и в движении в кругах. Физические качества человека

**Гимнастика с элементами акробатики -10 ч.**

Ходьба, бег и прыжки при изменении длины, частоты и ритма; строевые упражнения, основные положения движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Кувырок вперед и назад; приседания и переходы в упор присев, стоя на колене, седов; висы и упоры.Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

**Подвижные игры с элементами волейбола -15 ч**.

Физические качества человека. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча на месте и в движении в кругах.

**Упражнения и подвижные игры – 13 ч.**

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. 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

**По дорожкам здоровья – 16 ч.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств. Правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1. **Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **№п/п** | **Тема занятия** | **Практическая часть** |
| **Легкоатлетические упражнения и подвижные игры - 9 часов** |
|  |  | Вводный инструктаж. Правила ТБ при занятиях Л/а и П/и..  | П/и «Воробьи, вороны», «Перепрыгни - не задень» |
|  |  | Открываем дверь в сказку Здоровья.  | П/и «Космонавты», «К своим флажкам» |
|  |  | Правильная осанка. Игровые упражнения на формирование правильной осанки.  | П/и «Замри», «Лисы и куры» |
|  |  | Двигательный режим учащегося. Челночный бег с переносом кубиков.  | П/и «Пятнашки», «Эстафета зверей» |
|  |  | Путешествие в город «Угадай-ка».  | П/и с бегом. |
|  |  | ОРУ с предметами и без предметов.  | П/и «Точный расчет», «Два мороза» |
|  |  | Многоскоки.  | П/и «Попади в корзину», «К своим флажкам» |
|  |  | Правила выполнения дыхательных упражнений.  | П/и «У кого меньше мячей», «Прыгающие воробушки» |
|  |  | Метание.  | П/и «Метко в цель», «Кот и мыши» |
| **Гимнастика с элементами акробатики и подвижные игры-7 часов** |
|  |  | Правила ТБ при занятиях гимнастикой. Лазания и перелазания.  | П/и «Перебрось и поймай», «Ловишки», |
|  |  | Оказание первой помощи при травмах. Лазание по гимнастической стенке.  | Игровые упражнения. |
|  |  | Полоса препятствий. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.  | П/и «Кто меткий», «С кочки на кочку» |
|  |  | Упражнения в равновесии  | Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях |
|  |  | Упражнения в равновесии. Имитация животных.  | Лазанье по скамейке в упоре лежа, лежа на животе |
|  |  | Ходьба по гимнастической скамейке.  | П/и «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», |
|  |  | Закаливание в осенне-зимний период. Анкета «Оцени поступок» | П/и «Перепрыгни – не задень», «Мяч водящему» |
| **Подвижные игры-9 часов** |
|  |  | Правила ТБ при занятиях подвижными играми.  | П/и «Учимся, играя» |
|  |  | Обучение правилам игры «Охотники и утки» | «Охотники и утки» |
|  |  | Школа мяча. Ловля мяча в парах | П/и «Охотники и утки , «Мяч в корзину» |
|  |  | Школа мяча. Передача мяча в парах | п/и «Мяч в корзину, Мяч водящему» |
|  |  | Зимние забавы.  | П/и «Два мороза» |
|  |  | Эстафеты с бегом и прыжками. «Кто дальше?», «Кто быстрее? | Эстафеты «Кто дальше?», «Кто быстрее? |
|  |  | Школа мяча. Броски мяча в парах  | П/и «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого мяч» |
|  |  | П/и с бегом  | «Третий лишний», «Пустое место» |
|  |  | Ловля, передача и броски мяча в парах.  | П/и «Попади в обруч» |
| **Легкоатлетические упражнения-8ч** |
|  |  | Правила ТБ при занятиях Л/а и П/и. Весенние развлечения.  |  |
|  |  | Экскурсия на бульвар.  | П/игры, эстафеты., «Мяч водящему» « «Попади в обруч» Катание на роликах. |
|  |  | Метание мяча на дальность и в цель.  | П\и «Метко в цель», «Мяч в корзину» |
|  |  | ОРУ с большими и малыми мячами.  | П/и «К своим флажкам», «Играй, играй, мяч не теряй» |
|  |  | Игровые упражнения. | П/и «День – ночь», «Шишки, желуди, орехи» |
|  |  | Подвижные игры по выбору учащихся.  |  |
|  |  | Здравствуй, лето! Поведение в лесу, на водоеме в летнее время.  | П/и «Перебрось и поймай», |
|  |  | Спортивный праздник «Физкульт-УРА!» |  |
|  | **33 часа** |  |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **№п/п** | **Тема занятия****!часов** | **Практическая часть** |
| **Легкоатлетические упражнения и подвижные игры-18 часов** |
|  |  | Вводный инструктаж. Правила ТБ при занятиях  | П/и «Прыгающие воробушки» |
|  |  | Здоровый образ жизни младшего школьника | П/и «У кого мяч?» |
|  |  | Правильная осанка. Комплекс упражнений на осанку. | П/и «Попади в обруч» |
|  |  | Комплекс упражнений на осанку. Упражнения с мячом.  | П/и «Быстро в колонну» |
|  |  | Закаливание организма. Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию | П/и «Перепрыгни - не задень» |
|  |  | Строевые упражнения. Понятия: короткая дистанция. Ходьба, бег по заданию. | П/и «Быстро в колонну» |
|  |  | Программы здоровья. Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному | П/и «Зайцы в огороде», |
|  |  | Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну в шеренгу. | П/и «Быстро в колонну» |
|  |  | Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Знакомство с доктором «Чистая Вода».  |  П/и «Лисы и куры»  |
|  |  | Строевые упражнения. Повороты направо, налево.  | П/и «С кочки на кочку» |
|  |  | Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки  | П/и «Быстро в колонну» |
|  |  | Знакомство с доктором «Физические упражнения». Строевые упражнения. | П/и «Перепрыгни - не задень» |
|  |  | Знакомство с доктором «Правильная осанка».  | П/и «Метко в цель»,  |
|  |  | Комплекс упражнений на осанку. | П/и «Попади в корзину» |
|  |  | Знакомство с доктором «Правильное питание».  | П/и «С кочки на кочку» |
|  |  | Упражнения на развитие двигательных навыков. Подвижные игры. | . П/и «Кто меткий?» |
|  |  | Ходьба, бег по заданию. Знакомство с доктором Активный отдых.  | Эстафета «Смена сторон» |
|  |  | Знакомство с доктором Активный отдых. Экскурсия в парк. |  |
| **Подвижные игры -12 часов** |
|  |  | Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее». | П/и«Быстрые и меткие» |
|  |  | Прыжок в длину - фаза отталкивания. | П/и «Перепрыгни - не задень» |
|  |  | Прыжок в длину -фаза приземление | П/и «Быстро в колонну» |
|  |  | Физкультура на воде. | П/и «Быстро в колонну» |
|  |  | Метание теннисного мяча. | П/и «Зайцы в огороде», |
|  |  | Танцевальные шаги.  | П/и «Быстро в колонну» |
|  |  | Танцевальные шаги. Строевые упражнения |  П/и «Лисы и куры»  |
|  |  | Развитие физических качеств.  | П/и «С кочки на кочку» |
|  |  | Развитие физических качеств. Строевые упражнения. | П/и «Перепрыгни - не задень» |
|  |  | Соревнования «Космическое путешествие на Марс». | Эстафеты. |
|  |  | Анкета «Оцени поступок» |  |
|  |  | Эстафета «Вызов номеров» |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 16 часов** |
|  |  | Акробатические упражнения.  |  |
|  |  | Упражнения на развитие двигательных навыков. | П/и «Прыгающие воробушки |
|  |  | Упражнения на развитие двигательных навыков. | П/и «Ловишки» |
|  |  | Соревнования и эстафеты «Призы Физкультоши».  |  П/и «Лисы и куры»  |
|  |  | Развитие физических качеств (гибкость). | «С кочки на кочку» |
|  |  | Подвижные игры «Наша безопасность».  | П/и «Прыгающие воробушки» |
|  |  | Строевые упражнения. | П/и «Зайцы в огороде» |
|  |  | Акробатические упражнения. | П/и «Перепрыгни - не задень» |
|  |  | Акробатические упражнения. Перекаты. | П/и «Лисы и куры» ,«С кочки на кочку» |
|  |  | Акробатические упражнения. Группировка. |  |
|  |  | Лазания и перелазания.  | П/и «Перепрыгни - не задень» |
|  |  | Лазанье по гимнастической стенке. | П/и «Ловишки» |
|  |  | Эстафеты «Призы Физкультоши».  | Эстафеты «Призы Физкультоши». |
|  |  | Полоса препятствия. Развитие физических качеств. | П/и «Перепрыгни - не задень» |
|  |  | Соревнования «Призы Физкультоши» | Соревнования «Призы Физкультоши» |
|  |  | Итоговое занятие. |  |
| **Легкоатлетические упражнения 14 часов** |
|  |  | Упражнения на равновесие.  | П/и «Два мороза» |
|  |  | Развитие физических качеств (быстрота).  | «Зайцы в огороде» |
|  |  | Преодоление полосы препятствий.  | П/и «Прыгающие воробушки» |
|  |  | Комплекс упражнений на развитие гибкости. | П/и «Перепрыгни - не задень» |
|  |  | Соревнования и эстафеты. Строевые упражнения.  | П/и «Кот и мыши» |
|  |  | Упражнения на гимнастической скамейке. |  |
|  |  | Веселое многоборье. Упражнения на гимнастической скамейке.  | П/и «К своим флажкам» |
|  |  | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке |  |
|  |  | Упражнения на гимнастической скамейке. | П/и «Перепрыгни - не задень» |
|  |  | Ходьба, бег по заданию |  |
|  |  | Прыжки. Строевые упражнения. с | П/и «Пятнашки» |
|  |  | Упражнения на гимнастической скамейке. | П/и «Два мороза» |
|  |  | Прыжки через скакалку. Строевые упражнения |  |
|  |  | Подвижные игры по выбору учащихся |  |
| **По дорожкам здоровья -8 часов** |
|  |  | Путешествие в страну Витаминию. | П/и «Кот и мыши» |
|  |  | Правильное питание – залог здоровья. |  |
|  |  | Полезные и вредные продукты. | П/и «К своим флажкам» |
|  |  | Полезные и вредные продукты. | П/и «Эстафета зверей» |
|  |  | Д*иагностика «Что мы знаем о здоровье»* |  |
|  |  | Здравствуй, лето! Поведение в лесу в летнее время | П/и «Ловишки» |
|  |  | Здравствуй, лето! Поведение на водоеме в летнее время. | П/и «К своим флажкам» |
|  |  | Отправляемся в поход. |  |
| **Итого**  | **68 часов** |  |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **№п/п** | **Тема занятия** | **Практическая часть** |
| **Легкая атлетика - 5 часов** |
|  |  | Вводный инструктаж. Правила ТБ при занятиях Л/а.  | Знакомство с правилами страны Игр |
|  |  | Правильная спортивная одежда и обувь. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах | П/и «Перепрыгни - не задень» |
|  |  | Пальчиковая гимнастика.  | П/и «Кот и мыши», «Прыжки по полоскам» |
|  |  | Физические качества. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.  | П/и «Прыжки в приседе», «Прыгай быстрее» |
|  |  | Закаливание солнечными ваннами. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.  | П/и «Прыгающие воробушки»,«Зайцы в огороде» |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола- 6 часов** |
|  |  | Правила ТБ при П/и. Зрительная гимнастика.  | П/и «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени» |
|  |  | Обучение элементам игры в баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении.  | Игры с мячами. П/и «Овладей мячом», «Мяч водящему» |
|  |  | Утренняя гигиеническая гимнастика. Обучение элементам техники игры в баскетбол.  | П/и «Быстро и точно», «Снайперы» |
|  |  | Режим дня. Обучение элементам техники игры в баскетбол. Перемещение.  | П/и «Снайперы» «Школа мяча» |
|  |  | Здоровое питание. Обучение элементам техники игры в баскетбол. Ведение мяча на месте, в движении.  | П/и. «Мяч в корзину» «Попади в обруч» |
|  |  | Элементы техники игры в баскетбол. Эстафеты с баскетбольным мячом.  | П/и «Охотники и утки» |
| **Гимнастика с элементами акробатики -7 часов** |
|  |  | Правила ТБ при занятиях гимнастикой. Страна «Гимнастика» |  |
|  |  | Ходьба и бег по заданию. Развитие физических качеств.  | П/и «К своим флажкам», «Два мороза» |
|  |  | Личная гигиена  | П/и «Пятнашки», «Эстафета зверей», «Быстро в колонну» |
|  |  | Оказание первой медицинской помощи.  | Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» |
|  |  | Закаливающие процедуры.  | Строевые упражнения. Команда «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги |
|  |  | Пришла зима. Метание теннисного мяча. Развитие ловкости, координации.  | П/и «Пустое место», «День и ночь» |
|  |  | Правильное дыхание и сердцебиение. Упражнения на развитие двигательных навыков | . П/и «Не собьюсь?» |
| **Подвижные игры с элементами волейбола – 10 часов** |
|  |  | Страна Мячей. Разучивание элементов техники игры в волейбол. Ловля и передача мяча.  | П/и. «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему» |
|  |  | Разучивание элементов техники игры в волейбол. Ловля и передача мяча. Травмы на уроках физической культуры.  | П/и «Кто дальше бросит», «Точный расчет» |
|  |  | Разучивание элементов техники игры в волейбол. Прием и подача мяча. Самостоятельные занятия спортом.  | . П/и «Метка в цель», «Точный расчет» |
|  |  | Разучивание элементов техники игры в волейбол. Прием и подача мяча. Развитие физических качеств | . П/и. «У кого меньше мячей», «Перебрось и поймай» |
|  |  | Совершенствование элементов техники игры в волейбол. Ловля и прием в парах, тройках. | П/и «У кого мяч?», «Поймай мяч» |
|  |  | Совершенствование элементов техники игры в волейбол. Ловля и прием в парах, тройках. | П/и «Метка в цель», «Мяч водящему»  |
|  |  | Закрепление элементов техники игры в волейбол. Развитие физических качеств.  | П/и «Перебрось и поймай», «Точный расчет» |
|  |  | Разнообразный мир упражнений. Перекаты, группировки | П/и «Подвижная цель», «Летучий мяч» |
|  |  | Совершенствование элементов техники игры в волейбол. Место игрока на поле. | П/и «Играй, играй, мяч не теряй» |
|  |  | Физические упражнения и здоровье. Утомление.  | Эстафета «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30 м) |
| **По дорожкам здоровья - 6 часов** |
|  |  | Дыхательные упражнения.  | П/и «Снайперы» «Школа мяча» |
|  |  | Физические качества младшего школьника. Развитие физических качеств..  | П/и «Попади в корзину», «Играй, играй, мяч не теряй» |
|  |  | Режим труда и отдыха. Прыжки через скалку. | П/и «Метко в цель», «Охотники и утки» |
|  |  | Правильное питание спортсменов. Развитие физических качеств.  | П/и«Подвижная цель», «Летучий мяч» |
|  |  | *Тест «Ваше здоровье»* | П/и «Игры с ведением мяча», « Мяч сквозь обруч» |
|  |  | Ура, каникулы! Поход в лес. |  |
| **Итого**  | **34 часа** |  |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | **№п/п** | **Тема занятия** |  |
| **Легкая атлетика – 5ч** |
|  |  | Правила ТБ при занятиях Л/а и П/и. История физической культуры Строевые упражнения. Перестроение из двух шеренг в два круга | П/и «Перепрыгни - не задень», «Ловишки» |
|  |  | Физическая культура у наших предков | П/и «Пустое место»,  |
|  |  | Первые Олимпийские Игры. Строевые упражнения. Перестроение из двух шеренг в два круга | . П/и «Не собьюсь?» |
|  |  | Олимпийские игры современности. «Сочи - 2014». Строевые упражнения. Передвижение по диагонали, противоходом | П/и «Быстро в колонну» |
|  |  | Соревнования в беге на 30 метров |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола – 9 ч.** |
|  |  | Совершенствование элементов техники игры в баскетбол.  | П/и «Снайперы» «Школа мяча» |
|  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах. Кто придумал мяч? | П/и «Перепрыгни - не задень»,  |
|  |  | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Быстрые и меткие | П/и «Ловишки» |
|  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении в кругах. Физические качества человека | П/и «Летучий мяч» |
|  |  | Физические качества детей младшего возраста | П/и «Гонка мячей по кругу» |
|  |  | Отдых для здоровья | П/и «Вызови по имени» |
|  |  | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | Эстафета «Встречная эстафета» |
|  |  | *Тест «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»* | П/и «Овладей мячом» |
|  |  | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | П/и «Мяч ловцу» |
| **Гимнастика с элементами акробатики -10 ч** |
|  |  | Правила ТБ при П/и занятиях акробатике. Лазание и перелазание | П/и «Перепрыгни - не задень»,  |
|  |  | Кувырок назад, кувырок вперед. Что мы знаем о ЗОЖ | П/и «Ловишки» |
|  |  | Группировка; перекаты в группировке, упора стоя на коленях Режим дня.  | П/и «Пятнашки»,  |
|  |  | Мост с помощью и самостоятельно. Личная гигиена.  | П/и «Эстафета зверей» |
|  |  | Роль слуха в жизни человека  | «День и ночь» |
|  |  | Роль зрения при занятии спортом | П/и «Пустое место»,  |
|  |  | Передвижение противоходом, «змейкой».Строение человека | . П/и «Не собьюсь?» |
|  |  | Стойка на лопатках. Вредные привычки и их профилактика | П/и «Быстро в колонну» |
|  |  | Группировка; перекаты в группировке Занятие спортом - путь к здоровью. |  |
|  |  | Жизненно важные *способы* передвижения | Комбинация из освоенных элементов |
| **Подвижные игры с элементами волейбола -15 ч.** |
|  |  | Правила ТБ при П/и. Совершенствование элементов техники игры в волейбол.  |  |
|  |  | Развитие ловкости, координации. Совершенствование элементов техники игры в волейбол. | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах  |
|  |  | Правильная осанка. Совершенствование элементов техники игры в волейбол. | П/и «Летучий мяч» |
|  |  | Закаливание организма. Совершенствование элементов техники игры в волейбол. | П/и «Гонка мячей по кругу» |
|  |  | Водные процедуры. Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении в кругах | «Вызови по имени» |
|  |  | Простудным заболевания скажем «Нет!» Совершенствование элементов техники игры в волейбол. | Эстафета «Встречная эстафета» |
|  |  | Развитие физических качеств. Совершенствование элементов техники игры в волейбол. | П/и «Овладей мячом» |
|  |  | Спорт и учеба | П/и «Перепрыгни - не задень» |
|  |  | Показатели физической нагрузки. Измерение роста | «Охотники и утки» |
|  |  | Показатели физической нагрузки. Измерение веса тела | П/и «Быстро и точно» |
|  |  | Дневник самонаблюдения | П/и «Мяч водящему» |
|  |  | Дневник самонаблюдения | П/и «Игры с ведением мяча» |
|  |  | Доврачебная помощь при травмах | П/и «Игры с ведением мяча» |
|  |  | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» |  |
|  |  | Соревнования «Снайперы» |  |
| **Упражнения и подвижные игры – 13 ч.** |
|  |  | Формирование здорового образа жизни  | П/и «Лесенка», |
|  |  | Передвижение противоходом. Вредные привычки | П/и «Перепрыгни - не задень» |
|  |  | Передвижение «змейкой». Нарушение осанки | П/и «Подвижная цель» |
|  |  | Утомления | П/и « Мяч сквозь обруч» |
|  |  | Упражнения на релаксацию |  |
|  |  | Влияние подвижных игр на двигательные способности | П/и. «Играй, играй, мяч не теряй»,  |
|  |  | Влияние подвижных игр на двигательные способности | П/и «Кто дальше бросит», «Точный расчет» |
|  |  | Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний | . П/и «Метка в цель», «Точный расчет» |
|  |  | Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний | . П/и. «У кого меньше мячей» |
|  |  | Организация двигательного режима в течение дня | П/и «У кого мяч?» |
|  |  | Организация двигательного режима в течение дня | П/и «Перебрось и поймай» |
|  |  | *Тест «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни*» | П/и «Поймай мяч» |
|  |  | День здоровья «Весенние старты» |  |
| **По дорожкам здоровья – 16 ч.** |
|  |  | Правильное питание – залог здоровья.  | П/и «К своим флажкам»,  |
|  |  | Секреты здорового питания. Рацион питания. | П/и «Пятнашки»,  |
|  |  | Меню из трех блюд на всю жизнь. | «Эстафета зверей» |
|  |  | Культура питания. Этикет. | «День и ночь» |
|  |  | Полезные и вредные продукты. | П/и «Пустое место»,  |
|  |  | Что такое здоровая пища и как её приготовить.  | . П/и «Не собьюсь?» |
|  |  | Вредные микробы. | П/и «Быстро в колонну» |
|  |  | Первая помощь при отравлении | П/и «Перепрыгни - не задень» |
|  |  | Как питались в стародавние времена  и питание нашего времени. | П/и «Два мороза» |
|  |  | *Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»* |   |
|  |  | *КВН*«Богатырская силушка» |  |
|  |  | Самостоятельные занятия физической культурой и спортом | П/и «Прыжки по полоскам» |
|  |  | *«Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?» Анкетирование* | П/и «Прыжки в приседе» |
|  |  | Правила поведения при купании на естественных водоемах | П/и «Прыгай быстрее» |
|  |  | Профилактика солнечных и тепловых ударов | «П/и Прыжки по полоскам» |
|  |  | Поход в лес |  |
|  | Итого 68 |  |  |

1. **Методические обеспечение**

**(практическая часть)**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Подвижные игры, игровые упражнения |
| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве | «К своим флажкам», «Два мороза»«Пятнашки», «Эстафета зверей»,«Быстро в колонну»,и другие игровые упражнения | «К своим флажкам», «Два мороза»«Пятнашки», «Эстафета зверей», «Быстро в колонну», «Пустое место», «День и ночь»и другие игровые упражнения |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | «Прыгающие воробушки»,«Зайцы в огороде», «Лисы и куры» ,«С кочки на кочку», «Перепрыгни - не задень», «Ловишки», «Кот и мыши» и другие игрыи игровые упражнения. | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» ,«С кочки на кочку», «Перепрыгни - не задень», «Ловишки», «Кот и мыши» «Прыжки по полоскам»,«Прыжки в приседе» «Прыгай быстрее» и другие игры и игровые упражнения |
| На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений. | «Кто дальше бросит», «Точный расчет»,«Метко в цель», «Попади в корзину», «Кто меткий?» и другие игры иигровые упражнения | «Кто дальше бросит», «Точный расчет»,«Метко в цель», «Попади в корзину», «Кто меткий?», «Мяч в стенку», «Быстрые и меткие» и другие игры и игровые упражнения |
| На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча | Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости.Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе |
| На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции,ориентированию в пространстве | «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему» «У кого меньше мячей»,«Школа мяча», «Мяч в корзину» «Попади в обруч», «У кого мяч?», «Поймай мяч», «Перебрось и поймай»и другие игровые упражнения | «Гонка мячей по кругу» «Вызови по имени» «Овладей мячом» «Мяч ловцу» «Охотники и утки» «Быстро и точно» «Снайперы»«Игры с ведением мяча»« Мяч сквозь обруч»«Подвижная цель»«Летучий мяч» другие игры иигровые упражнения |
| На знания о физической культуре | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности |
|  | 1-2 класс | 3-4 класс |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости  | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, флажками | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, флажками |
| На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад, кувырок вперед.Комбинация из освоенных элементов |
| На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координацион­ных и силовых способностей, правильную осанку | Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной ска­мейке; перелезание на гимнастическую скамейку | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату в три приема; перелезание через бревно, коня, через препятствия. |
| На освоение навыков равновесий | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90\*; ходьба по рейке гимнастической скамейки | Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну;(высота до 1м) большими шагами и выпадами; ходьба на носках: повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед |
| На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей | Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону | Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг; элементы народных танцев |
| На освоение строевых упражнений | Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево. | Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». |
| На освоение общераэвивающих упражнений без предметов, развитие ко­ординационных способ­ностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движенииКомбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности |
| На знания о физической культуре | Название снарядов и гимнастической безопасности во время занятий, бега, прыжков, осанки, значение мышц, личная гигиена, режим дня | (их элементов, правила и знаки правильной ходьбы, расслабления закаливание |
| Наосвоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналыТо же с преодолением 3—4 препятствий |
| На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость | Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад |
| На совершенствование навыков бега и развитие выносливости | Равномерный, медленный до 3 мин. | Равномерный, медленный от 5 до 8 мин. |
| На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м) Бег с ускорением от 10 до 15 м | Бег 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением от 20 до 30 м. Соревнования (до 60 м) |
| На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°; по разметкам; с продвижением впе­ред на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 40 см; с разбега (место отталкива­ния не обозначено)с приземлением на обе ноги, через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге | С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); многоскоки |
| На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-координационных способностей | Игры с прыжками с использованием скакалки, преодоление естественных направлений метания; на заданное расстояние в гори­зонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3—4 м.Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в на­правлении метания; на дальность | Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на метания левая (правая) нога впереди на дальность и за­данное расстояние; в горизон­тальную и вертикальную цель (1,5X1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние |
| На знания о физической культуре | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту | Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. |
| Самостоятельные занятия | Равномерный бег до 6 минутСоревнования на короткие дистанции (до 30м)Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия.Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой) | Равномерный бег до 12 минутСоревнования на короткие дистанции (до 60м)Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 50см) и горизонтальные (до 110см) препятствия.Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой) |

**Список литературы**

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012

-Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Лях В.И., Зданевич А.А. М.: Просвещение , 2011г

-Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 2009г.

-Здоровьесберегающие технологии 1-4 классы. Ковалько В. И. Москва: «ВАКО»,2006 г

-Школа физкультминуток 1-4 классы. Ковалько В. И. Москва: «ВАКО»,2005 г

-Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы. Дереклеева Н. И. Москва: «ВАКО»,2006г.

* Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. 2009г.
* Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма., 2007г.
* Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. 2009г.
* Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.

«Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.

Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 c.

Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

 Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.