**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 91 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании МС  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_  От «\_\_\_»\_\_\_\_\_2012 г.  Председатель МС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Принято педагогическим  советом  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2012г. | Утверждаю  Директор МБУ школы № 91  Антонова Т.М.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г. |
|  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Быстрее! Выше! Сильнее!»**

**Направление: спортивно-оздоровительное**

**Тип программы: модифицированная**

**Срок реализации программы: 3 года**

**Класс: 2-4**

***Составитель: Васильева Екатерина Сергеевна***

**2012 год**

**1. Пояснительная записка**

**1.1 Введение**

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, во 2-4 классах.

Программа по внеклассной работе составлена на основе комплексной про­граммы физического воспитания учащихся 1-4 классов. Автор Матвеев В.Г. (Физическая культура. Рабочие программы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений, 2011г.). Программа рассчитана на 3 года обучения (2-4 кл).

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

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт;
* СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
* Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
* Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
* О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

**1.2. Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей**

**по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению**

**внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!»предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

**Цель программы:**удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами данного курса являются:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
* вызвать у учащихся начальной школы интерес к занятиям, позволив ощутить красоту и радость движения;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференци­рования  пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб­кости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня,  влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники  безопасности во время занятий;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирование интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости,  смелости вовремя выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Быстрее! Выше! Сильнее!» предназначена для обучающихся 2-4 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

**1.4. Содержание программы и методические рекомендации**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю, 68 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

***Теоретические знания.***

Основы знаний о физической культуре, умения и навы­ки, приемы закаливания, способы саморегуляции и са­моконтроля.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

*Есте­ственные основы.* Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стой­ки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращатель­ные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания, роль зрения и слуха при движениях и пе­редвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражне­ний и подвижных игр с использованием основных форм движе­ний.

*Социально-психологические основы*. Влияние физических уп­ражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быст­рота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развити­ем; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирова­ние в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелазание, передвижение на лыжах) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движе­ния в условиях игровой и соревновательной деятельности. Кон­троль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

*Приемы закаливания.*

Воздушные ванны. Осенью и зимой при­нимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5—10 мин, постепенно довести до 30—60 мин (температура воздуха от +22 до —16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с за­нятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Ле­том световоздушные ванны — 10—60 мин и дольше.

Солнечные ванны. В средней полосе между 9—11 ч от 4 до 60 мин (на все тело).

Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после заряд­ки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после за­рядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 с (в зависи­мости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пре­бывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких ми­нут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грун­ту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

*Способы саморегуляции.* Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мыш­цы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения, а также игры-упражнения на снижение психологического напряжения, тревожности , агрессивности.

*Способы самоконтроля*. Измерение массы тела. Приемы изме­рения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способ­ностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

***Практические занятия*** затрагивают все двигательные умения, навыки и направлены на:

1. закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве;

2. закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей,  ориентирование в пространстве;

3. закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений;

4. овладение элементар­ными умениями в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча;

5. закрепление и совер­шенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на раз­витие   способностей   к дифференцированию па­раметров движений, ре­акции, ориентированию в пространстве;

6. освоение общераз­вивающих упражнений с предметами, развитие координационных, си­ловых способностей и гибкости;

7. освоение акробати­ческих упражнений и развитие координацион­ных способностей;

8. освоение навыков ла­занья и перелезания, развитие координацион­ных и силовых способ­ностей, правильную осанку;

9. освоение навыков равновесия;

10. освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей;

11. совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

**2. Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные универсальные учебные действия.

***Личностные*** универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и здоровье», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что(«гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник»и др.) и профессиональные роли (« спортсмен», «тренер», «командир», «капитан» и др.):

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

К ***метапредметным***результатам относятся освоенные младшим школьником универсальные способы деятельности, применимые как  
в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные:

* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их проверки;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Познавательные:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные:

* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

К ***предметным*** результатам относятся усвоенные младшим школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самодеятельности в спортивной группе (команде); ценностные установки, специфичные для занятий спортом и ведения ЗОЖ, межличностной коммуникации.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности младших школьников распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение младшим школьником социальных знаний, понимание социальной реальности в повседневной жизни): приобретение знаний об истории Олимпийского движения, правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и спортом, о различных видах спорта, о правилах конструктивной групповой деятельности в команде, о способах организации досуга, о способах самостоятельного поиска, нахождения информации.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения младших школьников к базовым ценностям российского общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к физкультуре и занятиям спортом, к природе, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение младшими школьниками опыта самостоятельного социального действия): приобретение обучающимся опыта актуализации физкультурно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта волонтёрской деятельности, опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

**3. Требования к знаниям и умениям,**

**которые должны приобрести обучающиеся**

**в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

**Учащиеся должны** **знать:**

- о способах и особенностях 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;

**должны уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

**4. Тематический план**

2 класс

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

3 класс

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

4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Основное содержание*** | ***Количество часов*** | | | | |
| **всего** | теория | практика | Аудиторные  занятия | Внеаудиторные  Занятия |
| 1 | Легкая атлетика | 14 | 3 | 11 |  | 14 |
| 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 20 | 5 | 15 |  | 20 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 3 | 11 |  | 14 |
| 4 | Подвижные игры с элементами волейбола | 20 | 3 | 17 |  | 20 |
|  | Итого: | 68 |  |  |  |  |

**5. Учебно-тематический план**

2 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Описание примерного содержания занятий** |
| 1 | Открываем дверь в сказку Здоровья | 1 | Беседа о здоровом образе жизни и его основных составляющих. |
| 2 | Космонавты | 1 | Разминка. Игры для развития координации. |
| 3 | Правильная осанка | 1 | Разминка. Общеразвивающие упражнения с большими мячами. |
| 4 | Двигательный режим учащегося. | 1 | Разминка. Развитие ловкости. Челночный бег с переносом кубиков. |
| 5 | Путешествие в город «Угадай-ка» | 1 | Изучение названий снарядов, правил безопасности. |
| 6,7 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | 2 | Разминка. ОРУ с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, скамье. |
| 8 | Многоскоки | 1 | Разминка. Развитие навыков прыжков. Игра "С кочки на кочку". |
| 9 | Правила выполнения дыхательных упражнений | 1 | Беседа - Для чего нужны дыхательные упражнения? Как правильно дышать во время физической нагрузки? |
| 10 | Метание малых мячей | 1 | Разминка. Игра "Кто дальше бросит?", "Попади в корзину". |
| 11,12 | Подвижные игры «Учимся, играя!» | 2 | Разминка. Игра "Мяч водящему", "Перебрось и поймай", "У кого мяч?" |
| 13,14 | Школа мяча | 2 | Разминка. Игра "Метко в цель", ловля, передача и броски мяча в парах. |
| 15 | Сбор витаминок здоровья | 1 | Разминка. Эстафеты с мячом. |
| 16 | Осенние развлечения | 1 | Разминка. Изучение игр для самостоятельной организации: "Лиса и куры", "Зайцы в огороде". |
| 17 | Наш друг режим | 1 | Беседа. Зачем нужен режим дня? Соблюдаете ли вы режим? |
| 18,19 | Подвижные игры по выбору учащихся | 2 | Разминка. Игры "Пятнашки", "Салки с мячом", "Перестрелка", "Ловишки". |
| 20 | Спортивный праздник «Физкульт-ура!» | 1 | Веселые эстафеты и перетягивание каната. |
| 21,22 | Лазания и перелазания | 2 | Разминка. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание на гимнастическую скамью. |
| 23 | Оказание первой помощи | 1 | Беседа. Причины травм на занятиях физкультурой. первая помощь при падении. |
| 24,25 | Полоса препятствий | 2 | Разминка. Закрепление навыков лазания и перелазания. Эстафеты. |
| 26,27 | Упражнения в равновесии | 2 | Разминка. Перешагивание через мячи, ходьба на носках по перевернутой скамье. |
| 28 | Зимние развлечения | 1 | Разминка. Ходьба на "командных" лыжах. |
| 29 | Ура! У нас каникулы! | 1 | Разминка. Веселые эстафеты. Перетягивание каната. |
| 30 | Закаливание в зимний период | 1 | Беседа. Закаливание зимой - обтирание, обливание. |
| 31,32 | Прыжковые упражнения | 2 | Разминка. Прыжки на двух ногах с поворотом на 180о, по разметкам, через длинную качающуюся скакалку. Игра "Прыгающие воробушки", "Перепрыгни - не задень". |
| 33,34,  35 | Танцевальные шаги | 3 | Разминка. Развитие координации. Мягкий, перекатный, пружинный, острый, высо­кий шаги. |
| 36 | Космическое путешествие на Марс | 1 | Разминка. Закрепление навыков ориентирования в пространстве, игра "Жмурки". |
| 37,38 | Упражнения в равновесии | 2 | Разминка. Выполнение упражнений на гимнастической скамье, бревне. |
| 39, 40,  41 | Акробатические упражнения | 3 | Разминка. Акробатические элементы - "Мост", "Берёзка", "Коробочка", "Рыбка" - игра "Море волнуется" с применением изученных элементов. |
| 42,43 | Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!» | 2 | Разминка. Игры "Караси и щука", "Салки с мячом", "Перестрелка", "Ловишки". |
| 44 | Подвижные игры «Наша безопасность» | 1 | Разминка. Игры по выбору учащихся. |
| 45,46 | Подвижные игры с элементами акробатических упражнений | 2 | Разминка. Игра "Море волнуется" с применением изученных акробатических элементов. |
| 47,48 | Весенние развлечения | 2 | Разминка. Разучивание игр для улицы: "Классики", "Резиночки", "Сотки". |
| 49 | Наш друг режим | 1 | Составление режима дня на летние каникулы. |
| 50 | Путешествие в страну Витаминию | 1 | Урок-беседа: Как вырастить витамины у себя на грядке? |
| 51,52 | Подвижные игры по выбору учащихся | 2 | Разминка. Игры "Пятнашки", "Салки с мячом", "Перестрелка" и др. |
| 53 | Знакомство с доктором Активный отдых | 1 | Польза активного и пассивного отдыха. Разминка. Игра "Знамя". |
| 54 | На водоеме летом | 1 | Изучение игр: "Салки на воде", "Прыжки в воду". Техника безопасности во время пребывания на водоеме. |
| 55,56 | Физкультура на море | 2 | Разминка. Разновидности упражнений в воде. Влияние воды на тело человека. Составление комплекса упражнений. |
| 57 | Знакомство с доктором Физические упражнения | 1 | Разминка. Выполнение упражнений лечебной направленности (профилактика сколиоза, плоскостопия). |
| 58 | Спортивный праздник «Физкульт-ура!» | 1 | Разминка. Эстафеты с предметами. Конкурс танцевальных комбинаций. |
| 59 | Веселое многоборье | 1 | Разминка. Метание теннисного мяча на дальность, бег на короткую дистанцию, прыжок в длину с разбега. |
| 60 | Общеразвивающие упражнения с предметами | 1 | Разминка. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, флажками. |
| 61,62 | Эстафеты с прыжками | 2 | Разминка. Прыжковые эстафеты, игра "Перепрыгни - не задень", "Ловишки". |
| 63 | Преодоление полосы препятствий «Кто быстрее?» | 1 | Разминка. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прохождения полосы препятствий. |
| 64,65 | Развиваем скорость | 2 | Разминка. Бег обычный, с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, эстафеты на скорость. |
| 66 | Эстафеты «Призы Физкультоши» | 1 | Разминка. Эстафеты с предметами и без. |
| 67 | Здравствуй, лето! Отправляемся в поход. | 1 | Изучение ориентирования по карте и компасу. Подвижные игры. |
| 68 | Итоговое занятие «Призы Физкультоши» | 1 | Разминка. Веселые эстафеты. Перетягивание каната. |

3 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Описание примерного содержания занятий** |
| 1 | Личная гигиена | 1 | Урок-беседа. Что такое спортивная гигиена? Гигиена одежды и обуви спортсмена. |
| 2,3,4 | Знакомство с правилами Страны Игр | 3 | Различия подвижных и спортивных игр. Разминка. Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся. |
| 5 | Правильная спортивная одежда и обувь | 1 | Урок-беседа. Какими должна быть одежда и обувь спортсменов? |
| 6,7 | Пальчиковая гимнастика | 2 | Зачем нужна пальчиковая гимнастика? Как и когда ее применять? Разучивание комплекса пальчиковой гимнастики. |
| 8,9,10,  11,12 | Что такое Физические качества? | 5 | Урок-беседа "Физические качества человека". Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы. |
| 13 | Простудным заболевания скажем «Нет!» | 1 | Зачем нужна зарядка? Разучивание комплекса утренней гимнастики. |
| 14,15,  16 | Закаливание солнечными ваннами | 3 | Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся на свежем воздухе. |
| 17,18,  19 | «Кто забьет!» | 3 | Разминка. Упражнения и игры с мячами для закрепления навыков ловли, передачи, бросков и ударов. |
| 20,21,  22 | Игры с мячами | 3 | Разминка. Подвижные игры с мячами по выбору учащихся. |
| 23,24,  25 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 3 | Разминка. Игра в мини-баскетбол. Изучение правил по ходу игры. |
| 26 | Здоровое питание | 1 | Урок-беседа. Рацион спортсмена. |
| 27,28 | Страна «Гимнастика» | 2 | Разминка. Упражнения и игры для развития гибкости и ловкости. |
| 29,30,  31 | Ходьба и бег | 3 | Разновидности бега и ходьбы. Специальные беговые упражнения, эстафеты с различными видами бега. |
| 32 | Личная гигиена | 1 | Урок-беседа. Что такое спортивная гигиена? Гигиена одежды и обуви спортсмена. |
| 33,34 | Оказание первой медицинской помощи | 2 | Беседа. Причины травм на занятиях физкультурой.  Урок-практика: наложение марлевой повязки, бинта и обработка раны раствором перекиси водорода. |
| 35 | Закаливающие процедуры | 1 | Разминка. Обтирание полотенцем и обливание. |
| 36,37,  38 | Цирковые этюды | 3 | Разминка. Подвижные игры и упражнения для развития координационных способностей. |
| 39 | Пришла зима | 1 | Игры и развлечения на снегу. |
| 40 | Правильное дыхание и сердцебиение | 1 | Урок-беседа. Как правильно дышать во время занятий спортом. Что такое частота сердечных сокращений? |
| 41,42,43,  44,45 | Страна Мячей | 5 | Разминка. Подвижные игры с мячами по выбору учащихся. Упражнения с набивными мячами для развития силы верхнего плечевого пояса. |
| 46,47 | Самостоятельные занятия спортом | 2 | Урок-беседа. Чем заняться после школы? Виды спортивной деятельности для самостоятельного изучения. |
| 48,49 | Закаливающие процедуры | 2 | Разновидности закаливания. Разминка. Обливание. |
| 50 | Первая медицинская помощь | 1 | Правила обработки ран йодом. Что делать, если на занятии появилась тошнота и головокружение? |
| 51,52,53 | Физические упражнения и здоровье | 3 | Разминка. Упражнения с гимнастическими палками и фитболами. Комплексы упражнений для самостоятельных занятий |
| 54,55,56,  57,58 | Разнообразный мир упражнений мячом | 5 | Разминка. Упражнения и игры с мячами. |
| 59 | Утомление | 1 | Урок-беседа. Что такое утомление и его признаки? |
| 60 | Дыхательные упражнения | 1 | Разминка. Техника дыхания Стрельниковой - профилактика заболеваний дыхательных путей. |
| 61,62,63,  64,65 | Физические качества младшего школьника | 5 | Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы. |
| 66,67 | Режим труда и отдыха | 2 | Составление режима дня на летние каникулы. Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся. |
| 68 | Зрительная гимнастика | 1 | Разучивание комплекса зрительной гимнастики. |

4 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Описание примерного содержания занятий** |
| 1,2 | История физической культуры | 2 | Урок-беседа: история физической культуры и спорта. Подвижные игры по выбору учащихся. |
| 3,4 | Первые Олимпийские Игры | 2 | Урок-беседа: Олимпийские Игры до нашей эры. Разминка. Бег на короткие и длинные дистанции. |
| 5,6,7,8 | Олимпийские игры современности | 4 | Урок-беседа: зимние и летние Олимпийские игры и их программа. Подвижные игры по выбору учащихся. |
| 9,10,  11 | Ее величество – легкая атлетика | 3 | Разминка. Игры "Догонялки", "Салки", "Метко в цель", "Снайпер", "Классики", "Резиночки", "Пятнашки". |
| 12,13,  14 | Алло! Мы ищем спортсменов! | 3 | Разминка. Эстафеты с предметами и полосой препятствий. Подвижные игры по выбору учащихся. |
| 15,16 | Кто придумал мяч? | 2 | Урок-беседа: как появился мяч? Разминка. Игры и упражнения с мячами. |
| 17,18,  19 | Быстрые и меткие | 3 | Разминка. Эстафеты с метаниями различных снарядов. Игра "Дартс", "Попади в корзину". |
| 20 | Роль слуха в жизни человека | 1 | Урок-беседа. Зачем нужен слух? Виды спорта для слабослышащих и глухих (Паралимпийский спорт). |
| 21,22,  23 | Физические качества детей младшего возраста | 3 | Урок-беседа: вспомним физические качества. Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы. |
| 24 | Роль зрения при занятиях спортом | 1 | Урок-беседа. Как заниматься спортом, если ты не видишь? (Паралимпийский спорт). |
| 25,26,  27 | Лазание и перелазание | 3 | Разминка. Лазанье по гимнастической стенке, канату; по наклонной скамейке. Эстафеты с полосой препятствий. |
| 28,29,  30 | Физические качества | 3 | Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы. |
| 31,32 | Игры с мячом | 2 | Разминка. Спортивные игры по выбору учащихся по упрощенным правилам. |
| 33,34 | Веселые старты | 2 | Разминка. Эстафеты с предметами и без, с элементами полосы препятствий. |
| 35,36 | Занятие спортом – путь к здоровью | 2 | Урок-беседа: зачем заниматься спортом? Каким спортом хотелось бы заняться профессионально. Подвижные игры. |
| 37,38 | Дневник самонаблюдения | 2 | Урок-беседа: что такое самонаблюдение? Как завести дневник самонаблюдения и для чего он нужен? Разминка. Подвижные игры. |
| 39 | Утомление | 1 | Урок-беседа. Первая помощь при утомлении. |
| 40 | Строение человека | 1 | Урок-беседа. Опорно-двигательный аппарат человека. Скелет и мышцы. |
| 41,42,  43 | Развиваем координацию и скорость | 3 | Разминка. Игры "Перестрелка", "Знамя", "Снайпер", "Пустое место". |
| 44,45 | Цирковая акробатика | 2 | Разминка. Упражнения для развития ловкости и гибкости на гимнастической скамье. |
| 46,47,  48 | Влияние подвижных игр  на двигательные способности | 3 | Урок-беседа: можно ли с помощью игр развивать физические качества? Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся. |
| 49,50,  51 | Физическая культура у наших предков | 3 | Урок-беседа: физическая культура у наших предков. Народные игры. Разминка. Лапта. |
| 52,53 | Кто быстрее? | 2 | Разминка. Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные игры. |
| 54,55 | Кто здесь самый сильный? | 2 | Разминка. Перетягивание каната и эстафеты с набивными мячами. Подвижные игры. |
| 56,57,  58 | Развитие физических качеств | 3 | Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся. |
| 59,60 | Измерение роста и веса тела | 2 | Урок-беседа: измерение  роста и веса. Разминка. Подвижные игры. |
| 61 | Нарушение осанки | 1 | Разминка. Упражнения для мышц спины. "Салки с мячом", "Перестрелка". |
| 62,63 | Формирование здорового образа жизни | 2 | Урок-беседа: "Я и вредные привычки". Подвижные игры по выбору учащихся. |
| 64,65 | Роль физической культуры и спорта  в профилактике заболеваний | 2 | Урок-беседа: "Со спортом не надо дружить, спортом надо заниматься". Эстафеты и подвижные игры по выбору учащихся. |
| 66,67, 68 | Самостоятельные занятия физической культурой и спортом | 3 | Разминка. Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся. |

**6. Информационно-методическое обеспечение**

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

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

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

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

5. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.