

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа – детский сад №44» г. Белгорода



Утверждаю
директор МБОУ «Начальная школа-
детский сад №44»
Базавлук Ю.В..
«31» августа 2021 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Подвижные игры»**

(Срок реализации 4 года,
возраст обучающихся 7-11 лет)

Белгород, 2021

Программа «Подвижные игры» разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов и модульной программы «ФизкультУра!»

Автор: В.М. Лях.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «31» августа 2021 года протокол № 1

Председатель _____

Ю.В. Базавлук

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (Автор: доктор педагогических наук В.И.Лях) и модульной программы по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!»

Цель: создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность.

Задачи:

Образовательные:

1. формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
2. обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
3. формирование интереса к народному творчеству;
4. расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

5. развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
6. развитие активности, самостоятельности, ответственности;
7. развитие статистического и динамического равновесия;
8. развитие глазомера и чувства расстояния;
9. развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

10. воспитание чувства коллективизма, взаимопомощь;
11. формирование установки на здоровый образ жизни;
12. формирование этических норм поведения;
13. воспитание бережного отношения к народным традициям.

Рабочая программа внеурочной деятельности предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, по разделам «Подвижные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика» школьной программы.

Рабочая программа разработана для учащихся 1-4 классов в рамках внеурочной образовательной деятельности по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность» и рассчитана на 1 год обучения: 1-е классы – 33 час, 2-4 классы 34 часа (1 час в неделю).

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7 - 10 лет. Занятия проводятся, как со всей группой, так и по подгруппам, индивидуально. Продолжительность занятия 45 минут в соответствии с нормами СанПиНа. Для организации занятий необходимо специально оборудованное помещение (спортивный зал) или спортивная площадка. Во время каникул образовательная деятельность может видоизменяться (проведение соревнований по подвижным играм, турниров, малых спортивных олимпиад).

Формы организации занятий:

- практические занятия (групповые, индивидуальные и сводные)
- проведение турниров, соревнований, эстафет, малых олимпиад по подвижным играм на свежем воздухе и в спортивном зале.

Приёмы и методы обучения на занятиях.

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса (педагогика сотрудничества);
- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса (групповые технологии, технологии индивидуального обучения);
- педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (практические игровые технологии).

Реализация данных технологий осуществляется через следующие организационные формы:

- беседы о культуре народов мира, их подвижных и спортивных играх;
- практические занятия по разучиванию игр;
- организация творческих мастерских;
- организация соревнований или чемпионатов по проведению игр.

Формирование универсальных учебных действий

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты :

1. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
2. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
3. обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
4. организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
5. анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
6. оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
7. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
8. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты :

1. представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
2. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

3. бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
4. организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
5. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
6. применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки

К концу обучения ученик научится:

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь.
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

Демонстрировать:

1 – 2 класс

физические способности	физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	бег 30 м, сек	6,3	6,5
скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	135 и более	125 и более
силовые	- на низкой перекладине для девочек, кол-во раз	14 и выше	12 и выше
выносливость	6-минутный бег, м	Без учета времени	Без учета времени
координационные	челночный бег 3x10 м	9,9	10,2

гибкость	наклон вперед из положения сидя, см	9 и более	11,5 и более
----------	-------------------------------------	-----------	--------------

3 – 4 класс

физические способности	физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	бег 30 м, сек	5,8	6,0
скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	150 и более	145 и более
силовые	подтягивание - на высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз - на низкой перекладине для девочек, кол-во раз	4 и выше	12 и выше
выносливость	6-минутный бег, м	Без учета времени	Без учета времени
координационные	челночный бег 3х10 м	9,9	10,2
гибкость	наклон вперед из положения сидя, см	9 и более	11,5 и более

Календарно-тематическое планирование 1 классы

№	Название раздела и тем	Кол-во часов	Дата проведения по КТП	Дата фактически.
1	Подвижные и народные игры. Игра	1		

	«Построение в шеренгу», «Кошки-мышки».			
2	Подвижные и народные игры. Игра «У ребят порядок строгий», «Хитрая лиса».	1		
3	Подвижные и народные игры. Игра «Быстро встань в колонну», «Ястреб и утка».	1		
4	Подвижные и народные игры. Игра «Быстро встань в колонну», «У медведя во бору».	1		
5	Подвижные и народные игры. Игра «Класс, смирно», «Совушка».	1		
6	Подвижные и народные игры. Игра «К своим флажкам», «Гуси – лебеди».	1		
7	Подвижные и народные игры. Игра «Построение в шеренгу», «С кочки на кочку».	1		
8	Подвижные и народные игры. «Построение в шеренгу», «Салки в приседе».	1		
9	Подвижные игры. «У ребят порядок строгий», «Попрыгунчики воробушки».	1		
10	Подвижные игры. «У ребят порядок строгий», «Удочка».	1		
11	Подвижные игры. «К своим флажкам», «Зайцы, сторож, Жучка».	1		
12	Подвижные игры. «Быстро встань в колонну», «Мяч соседу».	1		
13	Подвижные игры. «Класс, смирно», «Мяч сбоку».	1		
14	Подвижные игры. «У ребят порядок строгий», «Мяч над головой».	1		
15	Подвижные игры. «К своим флажкам», «Охотники и утки».	1		
16	Подвижные игры. «Быстро встань в колонну», «Салки – ноги от земли».	1		
17	Подвижные игры. «Построение в шеренгу», «Бег сороконожки».	1		
18	Подвижные игры. «Класс, смирно», «Медведи и пчёлы».	1		
19	Подвижные игры. «У ребят порядок строгий», «Белые медведи».	1		
20	Подвижные игры. «Быстро встань в колонну», эстафеты с мячом.	1		
21	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Самолёт»			
22	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Замри»	1		
23	Укрепление мышечного корсета. Акробатические упражнения. Игра «Карлики, великаны»»	1		

24	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Летает, не летает»	1		
25	Упражнения на равновесие. Акробатические упражнения. Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1		
26	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Выше ноги от земли»	1		
27	Игра «Два мороза», «Охотники и утки»	1		
28	Игра «Лиса и куры», «Снайперы»	1		
29	Игра «Волк во рву», «Воробьи и вороны»	1		
30	Игра «Прыжки по кочкам», «Удочка»	1		
31	Игра «Лягушата и цапля», «Рыбаки и рыбки»	1		
32	Игра «Космонавты», «Мини-футбол»	1		
33	Игра «Отгадай, чей голосок», «Мини-футбол»	1		
	Итого:	33 часа		

Календарно-тематическое планирование 2 классы

№	Название раздела и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Дата фактически.
---	------------------------	--------------	-----------------	------------------

			по КТП	
1	Подвижные и народные игры. Игра «Построение в шеренгу», «Кошки-мышки».	1		
2	Подвижные и народные игры. Игра «У ребят порядок строгий», «Хитрая лиса».	1		
3	Подвижные и народные игры. Игра «Быстро встань в колонну», «Ястреб и утка».	1		
4	Подвижные и народные игры. Игра «Быстро встань в колонну», «У медведя во бору».	1		
5	Подвижные и народные игры. Игра «Класс, смирно», «Совушка».	1		
6	Подвижные и народные игры. Игра «К своим флажкам», «Гуси – лебеди».	1		
7	Подвижные и народные игры. Игра «Построение в шеренгу», «С кочки на кочку».	1		
8	Подвижные и народные игры. «Построение в шеренгу», «Салки в приседе».	1		
9	Подвижные игры. «У ребят порядок строгий», «Попрыгунчики воробушки».	1		
10	Подвижные игры. «У ребят порядок строгий», «Удочка».	1		
11	Подвижные игры. «К своим флажкам», «Зайцы, сторож, Жучка».	1		
12	Подвижные игры. «Быстро встань в колонну», «Мяч соседу».	1		
13	Подвижные игры. «Класс, смирно», «Мяч сбоку».	1		
14	Подвижные игры. «У ребят порядок строгий», «Мяч над головой».	1		
15	Подвижные игры. «К своим флажкам», «Охотники и утки».	1		
16	Подвижные игры. «Быстро встань в колонну», «Салки – ноги от земли».	1		
17	Подвижные и народные игры. «Построение в шеренгу», «Бег сороконожки».	1		
18	Подвижные и народные игры. «Класс, смирно», «Медведи и пчёлы».	1		
19	Подвижные и народные игры. «У ребят порядок строгий», «Белые медведи».	1		
20	У ребят порядок строгий. «Быстро встань в колонну», эстафета.	1		
21	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Самолёт»			
22	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Замри»	1		
23	Укрепление мышечного корсета. Акробатические упражнения. Игра «Карлики, великаны»»	1		
24	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Летает, не летает»	1		
25	Упражнения на равновесие. Акробатические	1		

	упражнения. Игра «Шишки, жёлуди, орехи»			
26	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Выше ноги от земли»	1		
27	Игра «Два мороза», «Охотники и утки»	1		
28	Игра «Лиса и куры», «Снайперы»	1		
29	Игра «Волк во рву», «Воробьи и вороны»	1		
30	Игра «Прыжки по кочкам», «Удочка»	1		
31	Игра «Лягушата и цапля», «Рыбаки и рыбки»	1		
32	Игра «Космонавты», «Мини-футбол»	1		
33	Игра «Отгадай, чей голосок», «Мини-футбол»	1		
34	Игра «Земля, воздух, вода», «Мини-футбол»	1		
	Итого:	34 часа		

Календарно-тематическое планирование 3 классы

№	Название раздела и тем	Кол-во часов	Дата проведения по КТП	Дата фактически.
1	Подвижные и народные игры: «Построение в шеренгу», «3 лишний».	1		
2	Подвижные и народные игры: «У ребят порядок строгий», «3 лишний».	1		
3	Подвижные и народные игры: «Быстро встань в колонну», «Волк во рву».	1		
4	Подвижные и народные игры: «Быстро встань в колонну», «Рыбаки и рыбки».	1		
5	Подвижные и народные игры: «Класс, смирно», «Совушка».	1		
6	Подвижные и народные игры: «К своим флажкам», «рыбаки и рыбки».	1		
7	Подвижные и народные игры: «Построение в шеренгу», «С кочки на кочку».	1		
8	Подвижные и народные игры. «Построение в шеренгу», «Салки в приседе».	1		
9	Подвижные и народные игры. «У ребят порядок строгий», «Попрыгунчики воробушки».	1		
10	Подвижные и народные игры. «У ребят порядок строгий», «Удочка».	1		
11	Подвижные и народные игры. «К своим флажкам», «играй, играй, мяч не теряй», Жучка».	1		
12	Подвижные и народные игры. «Школа мяча», «Мяч соседу».	1		
13	Подвижные и народные игры. «Класс, смирно», «Мяч в корзину».	1		
14	Подвижные и народные игры. «Попади в	1		

	обруч», «Мяч над головой».			
15	Подвижные и народные игры. «К своим флажкам», «Охотники и утки».	1		
16	Подвижные и народные игры. «Быстро встань в колонну», «Салки – ноги от земли».	1		
17	Подвижные и народные игры. «Построение в шеренгу», «Бег сороконожки».	1		
18	Подвижные и народные игры. «Класс, смирно», «пустое место».	1		
19	Подвижные и народные игры. «Охотники и утки», «Белые медведи».	1		
20	Подвижные и народные игры. «У ребят порядок строгий», «Быстро встань в колонну», эстафета.	1		
21	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Самолёт»	1		
22	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Замри»	1		
23	Укрепление мышечного корсета. Акробатические упражнения. Игра «Карлики, великаны»»	1		
24	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Снайперы»	1		
25	Упражнения на равновесие. Акробатические упражнения. Игра «Космонавты»	1		
26	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Выше ноги от земли»	1		
27	Игра «Два мороза», «Охотники и утки»	1		
28	Игра «гонка мячей по кругу», «Снайперы»	1		
29	Игра «Волк во рву», «Воробьи и вороны»	1		
30	Игра «Прыжки по кочкам», «Удочка»	1		
31	Игра «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1		
32	Игра «Космонавты», «Мини-футбол»	1		
33	Игра «Волк во рву», «Мини-футбол»	1		
34	Игра «Игры с ведением мяча», «Мини-футбол»	1		
	Итого:	34 часа		

Календарно-тематическое планирование 4 классы

№	Название раздела и тем	Кол-во часов	Дата проведения по КТП	Дата фактически.
---	------------------------	--------------	------------------------	------------------

1	Подвижные и народные игры: «Русская лапта», «3 лишний».	1		
2	Подвижные и народные игры: «Русская лапта», «3 лишний».	1		
3	Подвижные игры: «Быстро встань в колонну», «Пустое место».	1		
4	Подвижные и народные игры: «Выбивной», «Пустое место».	1		
5	Подвижные и народные игры: «Космонавты», «Белые медведи».	1		
6	Подвижные и народные игры: «К своим флажкам», «Белые медведи».	1		
7	Подвижные и народные игры: «Удочка», «Прыжки по полосам».	1		
8	Подвижные и народные игры. «Удочка», «Салки в приседе».	1		
9	Подвижные и народные игры. «У ребят порядок строгий», «Прыжки по полосам».	1		
10	Подвижные и народные игры. «Гонка мячей по кругу», «Удочка».	1		
11	Подвижные и народные игры. «К своим флажкам», «Снайперы».	1		
12	Подвижные игры. «Школа мяча», «Мяч соседу».	1		
13	Подвижные игры. «Гонка мячей по кругу», «Мяч в корзину».	1		
14	Подвижные игры. «Снайперы», «Мяч над головой».	1		
15	Подвижные игры. «Мяч в корзину», «Охотники и утки».	1		
16	Подвижные и народные игры. «Перестрелка», «Салки – ноги от земли».	1		
17	Подвижные игры. «Мини-баскетбол», «Бег сороконожки».	1		
18	Подвижные игры. «Мини-баскетбол», «Пустое место».	1		
19	Подвижные игры. «Охотники и утки», «Пионербол».	1		
20	Подвижные игры. «Пионербол», «Быстро встань в колонну», эстафета.	1		
21	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Самолёт»	1		
22	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Замри»	1		
23	Акробатические упражнения. Игра «Карлики, великаны»,	1		

24	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Снайперы»	1		
25	Упражнения на равновесие. Акробатические упражнения. Игра «Космонавты»	1		
26	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Выше ноги от земли»	1		
27	Игра «Два мороза», «Охотники и утки»	1		
28	Игра «Гонка мячей по кругу», «Снайперы»	1		
29	Игра «Волк во рву», «Воробьи и вороны»	1		
30	Игра «Прыжки по кочкам», «Удочка»	1		
31	Игра «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1		
32	Игра «Космонавты», «Мини-футбол»	1		
33	Игра «Волк во рву», «Мини-футбол»	1		
34	Игра «Игры с ведением мяча», «Мини-футбол»	1		
	Итого:	34 часа		

Содержание программы

1. Основы знаний о физической культуре.

1.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.

Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души. (В процессе занятий)

2. Подвижные и народные игры.

Игры с элементами строя: «Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий», «Быстро встань в колонну», «Класс, смирно!», «К своим флажкам».

Игры с ходьбой и бегом: «Кошки-мышки», «Хитрая лиса», «Ястреб и утка», «У медведя во бору», «Совушка», «Гуси-лебеди».

Игры с прыжками: «С кочки на кочку», «Салки в приседе», «Попрыгунчики воробушки», «Удочка», «Зайцы, сторож, Жучка».

Игры с большими мячами: «Мяч соседу», «Мяч сбоку», «Мяч над головой», «Охотники и утки», эстафеты с мячами.

На комплексное развитие координационных, скоростно-силовых способностей: «Салки – ноги от земли», «Бег сороконожек», «Медведи и пчёлы», «Белые медведи».

3. Гимнастика с элементами акробатики.

3.1. Формирование навыка правильной осанки.

Игровые упражнения в различных и.п.: у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с предметами. Игры: «Замри», «Исправь осанку!»

3.2. Укрепление мышечного корсета.

Упражнения на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); в движении; с предметами (палками: «Деревца», «Братец ветер»; мячами: «Школа мяча», «Мячики»; скакалками: «Лучики», «Верёвочка», «Солнышко»).

3.3. Упражнения на равновесие.

На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, мячами, скакалками, обручами); игровые упражнения: «Дорожка», «Ручеёк», Скамеечка»

3.4. Акробатические упражнения.

Стойка на лопатках, мост, перекаты, соединение элементов. Игровые упражнения: «Самолет», «Колечко», «Мостик», «Берёзка», Ласточка», «Птичка», «Верблюд».

3.5. Игры.

Игры с развитием координационных способностей «Ловцы обезьян», «Салки крабами». Игры на внимание «Карлики, великаны», «Летает, не летает», «Шишки, жёлуди, орехи». Игры на формирование правильной осанки: «Замри», «Исправь осанку!». Игры с лазаньем и перелезанием: «Выше ноги от земли», «Преодолей скамейку», полоса препятствий «Разведчики».

4. Легкоатлетические упражнения.

1. Игры преимущественно с бегом:

«К своим флажкам», «Пустое место», «Вызов номеров», «Два мороза», «Пятнашки», «Воробьи, вороны», эстафеты.

2. Игры преимущественно с прыжками в высоту, в длину и с высоты:

«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Волк во рву», «Прыжки по кочкам», «Лягушата и цапля».

3. Игры с метанием мяча на дальность и в цель:

«Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Передал – садись»

4.4. Комплексное развитие физических и личностных качеств учащихся:

«Быстро по своим местам», «Космонавты», «Кот идет», «Отгадай, чей голосок?», «Передача мячей в колоннах», «Земля, воздух, вода», эстафеты с предметами.

№	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Общее кол-во часов
1.	Подвижные и народные игры		33-34
1.1	Игры на освоение навыков бега, развитие скоростных способностей	<p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Закрепляют в играх навыки бега и развивают скоростные и координационные способности.</p> <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	5

		<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p>	
1.2	Игры на освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	5
1.3	Игры с мячом.	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	6
2	Гимнастика с	<p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые</p>	5

	элементами акробатики	приёмы. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	
2.1	Игры малой подвижности (на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; на формирование правильной осанки, на релаксацию)	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	4
2.2	Игры на развитие координации	<p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координации, ловкости, силовых качеств. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Выполняют разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности</p>	3-4

3	Легкоатлетические упражнения	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении легкоатлетических упражнений. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	5
	ТЕОРИЯ	В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ	
	<p>Спортивная одежда и обувь.</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>	
	<p>Личная гигиена</p> <p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают оценку своему уровню личной гигиены.</p>	
	<p>Что такое физическая культура</p> <p>Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы.</p> <p>Связь</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>	

	<p>физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека.</p> <p>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>		
	Итого:		34 (33)

Средства контроля

Входящий контроль включает в себя тестирование, позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребенка, об основных интересах, увлечениях.

Промежуточный контроль проводится в середине года, позволяет отследить уровень полученных знаний (викторина, спортивные эстафеты).

Итоговый контроль включает в себя разработку проектов «Мой режим дня», «Любимая подвижная игра», «Виды спорта» (элементы проектной деятельности) и проведение веселых стартов.

Учебно-методические средства обучения

Технические средства обучения:

1. диски с музыкальным сопровождением
2. магнитофон
3. компьютер

Интернет-ресурсы:

nsportal.ru>nachalnaya...esli-khochesh-byt-zdorov копи
dohcolonoc.ru>2011-03-22...esli-khochesh...zdorov.html
visosn.ucoz.ru>load...kruzhka_quot...byt_zdorovym...2...68

Библиотечный фонд:

1. Адашкявичене Э.И. Подвижные игры для детей. Просвещение. 1993.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 2000.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: «ФиС», 2001.
4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 2006.
5. Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах. – М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
6. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М. Физкультура и спорт, 1982 год.
6. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе, 2004 год.
7. Вавилова Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет. // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр./ Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. - М., 2000..

8. Васильева О.Н., Леонова Л.А. Особенности выработки точностного движения у детей 7 лет // Новые исследования по возрастной физиологии. - 1990. - № 114.

9. Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом - М.: Астрель, 2002.

10. Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников. - М.: АСТ, 2003.

11. Давыдов С.Ю. Морфофункциональные показатели и развитие моторики у детей 3-6-летнего возраста различных типов конституций. // Теория и практика физической культуры. 1995.- №11.

12. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников. / Сост. Н.А. Ноткина. - СПб: Образование, 2003.

13. Кабанов Ю.М. Методика развития равновесия у детей школьного возраста. - Минск, 2002.

14. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. Просвещение. 1989.

15. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.: ВАКО, 2004.

16. Ковалько В.И. Методические рекомендации по физической культуре 1 – 4 класс, 2005 год.

17. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1 класс: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.: ВАКО, 2008.

18. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 2 класс: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.: ВАКО, 2008.

19. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 3 класс: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.: ВАКО, 2008.

20. Кофман П.К. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

21. Самборский А.Г., Никифоров А.А. Совершенствование системы подготовки учителя физической культуры. Сборник материалов для учителей физической культуры Белгородской области, 2007 год.

Оборудование:

1. мячи
2. скакалки
3. обручи
4. гимнастические палки
5. гимнастические стенки
6. гимнастические скамейки
7. гимнастические маты
8. кегли