

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛУГИ  
МБОУ «Лицей №48» города Калуги

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Лицей  
№48»

г. Калуги

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Приказ № 227 от «01»

СЕНТЯБРЯ 2023 г

# **Рабочая программа кружка «Если хочешь быть здоров»**

Для 1-4 классов

Спортивно-оздоровительное

Учителя начальных классов

МБОУ «Лицей № 48» г. Калуги

Клименко А.Д., Фомина К.В.

Калуга, 2023

## **1. Пояснительная записка.**

Программа «Если хочешь быть здоров!» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности начальной школы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Данная программа составлена с учетом ФГОС нового поколения для начальной школы, Базисного учебного плана нового ФГОС, комплексной программы физического воспитания (Москва, «Просвещение», 2009 г, авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич ).

Программа является модифицированной. Новизна программы состоит в том, что в ней прописаны УУД, которые необходимо формировать у учащихся начальных классов.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

### **Актуальность программы:**

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В системе начального обучения игровая деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического и физического. Именно в начальных классах закладываются основы социально активной личности, проявляющей интерес к игровой деятельности, самостоятельности, уважения и другие ценные качества, способствующие усвоению требований к жизни утверждению в ней.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

#### **Цели программы:**

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

#### **Задачи, решаемые в рамках данной программы:**

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;

- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;

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

- создавать условия для проявления чувства коллективизма;

- развивать активность и самостоятельность;

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

#### **Место курса в учебном плане:**

Программа рассчитана для учащихся начальных классов, на 4 года обучения.

На реализацию курса «Спортивно-оздоровительное» в начальной школе отводится 135 часов. В 1 классе 33 ч. в год (1ч в неделю), во 2-4 классах 102 часов (1 часов в неделю). Занятия проводятся по 45 минут в соответствии с нормами СанПина. 80% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

#### **Ценностные ориентиры:**

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и умений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний, умений и навыков. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая

себя, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

#### **Данная программа строится на принципах:**

-Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

-Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками. Спорт и оздоровление дают юному человеку опыт жизни в обществе, могут создавать условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

-Патриотизма – предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы спортивных общественно значимых и предметов) идентификация себя с Россией, её культурой.

-Культуросообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур.

-Обеспечение мотивации.

-Диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

-Природосообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность младших школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

-При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

#### **Основные направления реализации программы:**

-организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

-организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

- организация и проведение подвижных и спортивных игр;

-организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

- активное использование спортивной площадки и спортивного зала ;

-проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми.

### **Формы занятий:**

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

### **Алгоритм работы с подвижными играми.**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

### **Режим и место проведения занятий:**

Занятия проводятся во второй половине дня, 5 раз в неделю во 2-4 классах, в 1 классе 2 часа в неделю. Время занятий – 45 минут. Место проведения – спортивные залы, спортивный стадион. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете в спортивном зале.

### **В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащихся начальной школы должны:**

#### **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о вредных и полезных привычках;
  - о народных и спортивных играх и их правилах;
  - о различных видах подвижных игр и их правилах;
  - о правилах составления комплексов разминки;
  - о правилах проведения игр, эстафет и праздников;
  - о правилах поведения во время игры;
- не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

#### **уметь:**

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила игры;
- организовать подвижные игры (3-4);
- работать в коллективе;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

-выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

## **2.Планируемые результаты освоения программы:**

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

**Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

**Личностные результаты.**

### **Целевые ориентиры**

#### **Гражданско-патриотическое воспитание**

Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине — России, её территории, расположении.

Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.

Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России, Российского государства.

Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.

Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

#### **Духовно-нравственное воспитание**

Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности.

Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.

Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.

Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.

Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.

Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

#### **Эстетическое воспитание**

Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.

Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре.  
Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.**

Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.

Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.

Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.

Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

### **Трудовое воспитание**

Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества.

Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.

Проявляющий интерес к разным профессиям.

Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

### **Экологическое воспитание**

Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду.

Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.

Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

### **Ценности научного познания**

Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке.

Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании.

Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях знания.

*У учеников будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа  
уважительное отношение к культуре других народов;

- умение выразить свои эмоции;

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

#### **Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

#### **Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

#### **Предметные результаты:**

-формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

### **3.Содержание программы**

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС, а так же мой практический опыт.

Программа включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, правил, беседу с учащимися, показ изучаемых упражнений, подвижных и спортивных игр. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается играми, упражнениями.



Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

#### 1 раздел ( 5 ч)

Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

#### 2 раздел ( 8 ч)

В здоровом теле- здоровый дух!

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

##### 2.1. Народные игры (8ч) Разучивание русских народных игр:

«Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Гуси-Лебеди» «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». Игры народов Востока: «Скачки», «Собери яблоки».

##### 3. Подвижные игры (12ч)

Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

##### 3.1. Игры с бегом(1ч.): «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место»

3.2 Игры для формирования правильной осанки (1ч.): «Хвостики», «Паровоз», «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

3.3. Игры – эстафеты (1ч.): «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

3.4. Игры с прыжками (1ч.): «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками,

3.5. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча :(1ч) «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие

3.6. Игры с разными предметами (1ч): «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек

3.7. Игры с лазанием и перелазанием(1ч): «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки- мышки», «Цепи кованы».

3.8 Поисковые игры (1ч). Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры: «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».

3.9. Игры–сцеплялки(1ч). Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса: «Ручеёк», «Пятнашки», «Репка», «Дракон».

3.10. Сюжетные игры (1ч). Для сюжетных игр “характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями: «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка» «Гуси-Лебеди

3.11. Кто сильнее? (1ч). Игры, направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Перетягивание каната»,

3.12. Зимние забавы (1ч). Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Игра в снежки, лепка снежных баб. Строительные игры из снега. Эстафета на санках. Лыжные гонки.

#### 4раздел ( 12ч) Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

4.1. Игры на развитие восприятия (1ч): «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».

4.2. Игры на развитие памяти (1ч): «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».

4.3. Упражнения и игры на внимание (1ч): «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», упражнение «Ладонь – кулак»,

4.4. Игры на развитие воображения (1ч): «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».

4.5. Игры на развитие мышления и речи (1ч): «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».

4.6. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка (1ч): «Баба Яга», «Три характера».

#### 5 раздел (1ч) Спортивные праздники.

5.1. Часы здоровья (1ч). «Спортивные почемучки» викторины, посвященные спорту.

#### 6 раздел ( 1ч) Итоговое занятие.

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

#### 2 класс

##### 1 раздел ( 1ч)

Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

##### 2 раздел (3ч) В здоровом теле- здоровый дух!

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

«Русские народные игры»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Игры народов России»

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Игры народов мира»

В ходе просматривания видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.

3 раздел (3ч) «Подвижные игры»

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Игры с элементами бега»

В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

«Игры-хороводы»

Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов, с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они приняли другие, более современную форму и содержание, более близкие современным условиям жизни, остались и старые хороводы с несколько измененным содержанием.

«Игры с элементами прыжков»

В этот раздел вошли игры, которые помогают детям освоить навыки прыжков на одной, двух ногах; прыжки через скакалку и препятствие.

4 раздел (4ч) «Зимние игры на снеговой площадке»

В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.

5 раздел (3ч) Игры с метанием и ловлей.

Бросание и ловля, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют также хорошей координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений.

6 раздел (3ч) «Игры-сцеплялки»

Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки

#### 7 раздел (4ч) «Ползание и лазанье»

Эти упражнения связаны с перемещением тела ползанием, в вертикальном, наклонном, горизонтальном положении с опорой на ноги и руки.

Достаточно разнообразные действия, характеризующиеся тем, что в перемещениях участвуют не только ноги, но и руки. Эти упражнения способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению основных групп мышц (особенно косых мышц, мышц живота, стопы и кисти). Кроме того, они оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, на воспитание гибкости, координации движений, глазомера, а также смелости и других качеств.

#### 8 раздел (4ч) «Игры для оздоровления детей»

Подвижная игра оказывает, прежде всего, физическое воздействие: она требует, чтобы организм выполнял ряд физиологически важных движений, и, таким образом, в значительной степени способствует правильному росту и развитию. Игры без преувеличения можно назвать витаминами душевного благополучия. Под их яркой, забавной, привлекательной формой скрывается немало возможностей.

#### 9 раздел (4ч) «Игры и эстафеты»

Игра — исторически сложившееся средство воспитания и образования подрастающего поколения. Специально организованная для решения широкого круга педагогических задач, она помогает подготовить детей, подростков и юношей к трудовой жизнедеятельности.

#### 10 раздел (4ч) Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

#### 3 класс

##### 1 раздел ( 1ч)

Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

##### 2 раздел (3ч) В здоровом теле- здоровый дух!

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

##### «Русские народные игры»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

#### «Игры народов России»

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

#### «Игры народов мира»

В ходе просматривания видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.

#### 3 раздел (3ч) «Подвижные игры»

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

#### «Игры с элементами бега»

В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

#### «Игры-хороводы»

Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов, с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они приняли другие, более современную форму и содержание, более близкие современным условиям жизни, остались и старые хороводы с несколько измененным содержанием.

#### «Игры с элементами прыжков»

В этот раздел вошли игры, которые помогают детям освоить навыки прыжков на одной, двух ногах; прыжки через скакалку и препятствие.

#### 4 раздел (4ч) «Зимние игры на снеговой площадке»

В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.

#### 5 раздел (3ч) Игры с метанием и ловлей.

Бросание и ловля, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют также хорошей координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений.

#### 6 раздел (3ч) «Игры-цеплялки»

Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

#### 7 раздел (4ч) «Ползание и лазанье»

Эти упражнения связаны с перемещением тела ползание, в вертикальном, наклонном, горизонтальном положении с опорой на ноги и руки.

Достаточно разнообразные действия, характеризующиеся тем, что в перемещениях участвуют не только ноги, но и руки. Эти упражнения способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению основных групп мышц (особенно косых мышц, мышц живота, стопы и кисти). Кроме того, они оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, на воспитание гибкости, координации движений, глазомера, а также смелости и других качеств.

#### 8 раздел(4ч) «Игры для оздоровления детей»

Подвижная игра оказывает, прежде всего, физическое воздействие: она требует, чтобы организм выполнял ряд физиологически важных движений, и, таким образом, в значительной степени способствует правильному росту и развитию. Игры без преувеличения можно назвать витаминами душевного благополучия. Под их яркой, забавной, привлекательной формой скрывается немало возможностей.

#### 9 раздел (4ч) «Игры и эстафеты»

Игра — исторически сложившееся средство воспитания и образования подрастающего поколения. Специально организованная для решения широкого круга педагогических задач, она помогает подготовить детей, подростков и юношей к трудовой жизнедеятельности.

#### 10 раздел (4ч) Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

4 класс

1 раздел ( 1ч)

Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

#### 2 раздел (3ч) «Игры на свежем воздухе»

Физические упражнения на природе чрезвычайно благоприятны для совершенствования многих движений детей, развития их двигательных качеств. Широкий простор позволяет двигаться активно, свободно, непринужденно, что способствует развитию сноровки, ловкости, выносливости ребенка. На открытых лужайках дети могут двигаться с большой скоростью, не опасаясь ни на что натолкнуться.

#### 3 раздел (3ч) «Игры народов России»

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

#### 4 раздел (3ч) «Игры народов мира»

В ходе просмотра видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются

непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.

#### 5 раздел (5ч) «Подвижные игры»

##### «Игры на внимание»

В этом разделе подобраны игры на развитие сообразительности, быстроты реакции, ориентировки. Участников игр следует побуждать к активным, решительным действиям.

##### «Игры с элементами прыжков»

Подвижные игры с прыжками довольно сильно помогают детям в физическом развитии, а также в сбросе большого количества энергии.

#### 6 раздел (3ч) Игры на зимней площадке

На этом занятии дети знакомятся с зимними видами спорта, беседуют о любимых развлечениях зимой на улице. Задача учителя выявить на чём (санки, лыжи, коньки) дети предпочитают кататься. Применение игр на лыжах очень разнообразно. На уроках лыжной подготовки и в школьной секции лыжного спорта игры и игровые задания применяются при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах, и при развитии физических качеств. Вместе с тем игры на лыжах необходимо широко включать в различные физкультурно-массовые мероприятия на лыжах - в программу зимних праздников, вылазок и прогулок на лыжах.

#### 7 раздел (3ч) Игры с метанием и ловлей.

Бросание и ловля, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют также хорошей координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений.

#### 8 раздел (3ч) «Игры-цеплялки»

Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки

#### 9 раздел (3ч) «Занятия-инсценировки»

Включение в урок этого приема делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей. Разнообразные игровые действия, в ходе которых решается та или иная умственная задача, поддерживают и усиливают интерес детей к занятиям. Увлечшись, дети не замечают трудностей. Даже самые пассивные из детей включаются в процесс.

#### 10 раздел (3ч) «Игры на свежем воздухе»

Детские игры на свежем воздухе – одно из самых полезных времяпровождений. Они способствуют укреплению здоровья ребенка, его позитивному настроению. Также, поскольку многие из этих игр – командные, они развивают в детях здоровый коллективизм, готовность приходить на помощь другим и подчинять при необходимости свои желания общим интересам. Эти качества очень пригодятся им во взрослой жизни.

#### 11 раздел (4ч) «Игры и эстафеты»

Игра — исторически сложившееся средство воспитания и образования подрастающего поколения. Специально организованная для решения широкого круга педагогических задач, она помогает подготовить детей, подростков и юношей к трудовой жизнедеятельности.

#### 4. Учебно-тематический план занятий

1 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
<b>1</b>	<b>Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>В здоровом теле- здоровый дух</b>	<b>8</b>
2.1	Народные игры. Русские народные игры и игры разных народов	8
<b>3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>12</b>
3.1	Игры с бегом	1
3.2.	Игры для формирования правильной осанки	1
3.3.	Игры – эстафеты	1
3.4	Игры с прыжками	1
3.5	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1
3.6	Игры с разными предметами	1
3.7	Игры с лазанием и перелезанием	1
3.8	Поисковые игры	1
3.9	Игры-цеплялки..	1
3.10	Сюжетные игры	1
3.11	Кто сильнее?	1
3.12	Зимние забавы	1
<b>4</b>	<b>Игры на развитие психических процессов</b>	<b>6</b>
4.1	Игры на развитие восприятия.	1
4.2	Игры на развитие памяти.	1
4.3	Упражнения и игры на внимание	1
4.4	Игры на развитие воображения.	1
4.5	Игры на развитие мышления и речи.	1
4.6	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	1
<b>5</b>	<b>Спортивные праздники</b>	<b>1</b>
5.1	Часы здоровья	1
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>33</b>

2 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
<b>1</b>	<b>Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни</b>	<b>1ч</b>
<b>2</b>	<b>В здоровом теле- здоровый дух</b>	<b>3ч</b>



2.1	Русские народные игры.	1
2.2	Игры народов России.	1
2.3	Игры народов мира.	1
<b>3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>3ч</b>
3.1	Игры с элементами бега.	1
3.2	«Игры-хороводы	1
3.3	Игры с элементами прыжков.	1
<b>4</b>	<b>«Зимние игры на снеговой площадке»</b>	<b>4ч</b>
<b>5</b>	<b>Игры с метанием и ловлей.</b>	<b>3ч</b>
<b>6</b>	<b>Игры- сцеплялки</b>	<b>4ч</b>
<b>7</b>	<b>«Ползание и лазанье»</b>	<b>4ч</b>
<b>8</b>	<b>Игры для оздоровления детей</b>	<b>4ч</b>
<b>9</b>	<b>Игры и эстафеты</b>	<b>4ч</b>
<b>10</b>	<b>Игры на развитие психических процессов</b>	<b>4ч</b>
	<b>Итого</b>	<b>34ч</b>

### 3 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
<b>1</b>	<b>Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни</b>	<b>1ч</b>
<b>2</b>	<b>В здоровом теле- здоровый дух</b>	<b>3ч</b>
2.1	Русские народные игры.	1
2.2	Игры народов России.	1
2.3	Игры народов мира.	1
<b>3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>3ч</b>
3.1	Игры с элементами бега.	1
3.2	«Игры-хороводы	1
3.3	Игры с прыжками	1
<b>4</b>	<b>«Зимние игры на снеговой площадке»</b>	<b>4ч</b>
<b>5</b>	<b>Игры с метанием и ловлей.</b>	<b>3ч</b>
<b>6</b>	<b>Игры- сцеплялки</b>	<b>4ч</b>
<b>7</b>	<b>«Ползание и лазанье»</b>	<b>4ч</b>
<b>8</b>	<b>Игры и эстафеты</b>	<b>4ч</b>
<b>9</b>	<b>Игры на развитие психических процессов</b>	<b>4ч</b>
<b>10</b>	<b>Играем на прогулке.</b>	<b>4ч</b>

	<b>Итого</b>	<b>34ч</b>
--	--------------	------------

4 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
<b>1</b>	<b>Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни</b>	<b>1ч</b>
<b>2</b>	<b>Игры на свежем воздухе.</b>	<b>3ч</b>
<b>3</b>	<b>Игры народов России.</b>	<b>3ч</b>
<b>4</b>	<b>Игры народов мира.</b>	<b>3ч</b>
<b>5</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>5ч</b>
5.1	Игры на внимание	2
5.2	Игры с элементами прыжков	3
<b>6</b>	<b>«Зимние игры на снеговой площадке»</b>	<b>3ч</b>
<b>7</b>	<b>Игры с метанием и ловлей.</b>	<b>3ч</b>
<b>8</b>	<b>Игры- сцеплялки</b>	<b>3ч</b>
<b>9</b>	<b>Занятия инсценировки</b>	<b>3ч</b>
<b>10</b>	<b>Игры на свежем воздухе</b>	<b>3ч</b>
<b>11</b>	<b>Игры эстафеты</b>	<b>4ч</b>
	<b>Итого</b>	<b>34ч</b>

#### Материально-техническое обеспечение

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого обучающегося);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
<b>1</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
<b>1.1</b>	<b>Стандарт начального общего образования по физической культуре</b>	<b>Д</b>

1.2	Программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич)	Д
1.3	<b>Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересади́на: Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.</b>	<b>Ф</b>
1.4	<b>Рабочая программа по физической культуре</b>	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	<b>О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.</b>	Д
2.2	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2010г.	Д
2.3	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2008г.	Д
2.4	Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. – М., 2010	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	<b>Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересади́н: Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.</b>	<b>Ф</b>
4	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
4.1	Бревно гимнастическое напольное	П
4.2	Козел гимнастический	П
4.3	Канат для лазанья	П
4.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5	Стенка гимнастическая	П

4.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.9	Палка гимнастическая	К
4.10	Скакалка детская	К
4.11	Мат гимнастический	П
4.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.13	Кегли	К
4.14	Обруч детский	Д
4.15	Рулетка измерительная	К
4.16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д
4.17	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
4.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д
4.19	Сетка волейбольная	Д
4.20	Аптечка	Д

#### Список литературы.

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.

2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
5. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
6. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2012.-128с.
7. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКИПРО, 2008.- 140с.
8. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
9. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.
10. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО, 2011.- 48с.-Контрольно - измерительные материалы

**6.Календарно-тематическое планирование занятий по спортивно-оздоровительному направлению  
«Если хочешь быть здоров!»**

**1 класс**

<b>№</b>	<b>Тема задания</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Дата</b>
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>8</b>	
<b>2</b>	<b>Народные игры</b>	<b>8</b>	
	Русская народная игра «Кот и мышь»		
	Русская народная игра «Белки, орехи, шишки»		

	Русская народная игра «У медведя во бору»		
	Русская народная игра «Удар по верёвочке»		
	Русская народная игра «Жмурки»		
	«Весёлые старты» - конкурсная программа		
	Русская народная игра «Горелки»		
	Русская народная игра «Салки»		
<b>3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>12</b>	
	Игры с бегом	1	
	Игры для формирования правильной осанки	1	
	Игры – эстафеты	1	
	Игры с прыжками	1	
	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	1	
	Игры с разными предметами	1	
	Игры с лазанием и перелезанием	1	
	Поисковые игры	1	
	Игры-сцеплялки	1	
	Сюжетные игры	1	
	Кто сильнее?	1	
	Зимние забавы	1	
<b>4</b>	<b>Игры на развитие психических процессов</b>	<b>6</b>	
	Игры на развитие восприятия	1	
	Игры на развитие памяти	1	
	Упражнения и игры на внимание	1	
	Игры на развитие воображения	1	
	Игры на развитие мышления и речи	1	
	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребенка	1	
<b>5</b>	<b>Спортивный праздник</b>	<b>1</b>	
	Час здоровья		
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	
	Итого	33 ч.	

## 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Дата
<b>1</b>	<b>Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни</b>	<b>1</b>	

<b>2</b>	<b>В здоров теле – здоровый дух</b>	<b>3</b>	
	Русская народная игра	2	
	Игры народов России	1	
	Игры народов мира	1	
<b>3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>3</b>	
	Игры с элементами бега	1	
	Игры-хороводы	1	
	Игры с элементами прыжков	1	
<b>4</b>	<b>Зимние игры на снеговой площадке</b>	<b>4</b>	
	«Зимние игры на снеговой площадке» Игры в снежки, лепка снежных баб, крепостей.	1	
	Соревнования на лыжах	1	
	«Снежинки и ветер»	1	
	Эстафета на санках.	1	
<b>5</b>	<b>Игры с метанием и ловлей</b>	<b>3</b>	
	Игры с метанием и ловлей. «Попади в обруч»	1	
	«Сбей мяч»- игра с метанием	1	
	«Школа мяча»	1	
<b>6</b>	<b>Игры- сцеплялки</b>	<b>4</b>	
	Игры- сцеплялки. Подвижная игра «Сороконожка»	1	
	«Дракон, кусающий свой хвост	1	
	««Ручеёк»,	1	
	Спортивный праздник «Быстрее, смелее и сильнее»	1	

<b>7</b>	<b>«Ползание и лазанье»</b>	<b>4</b>	
	«Паучки»	1	
	«Добрые жуки»	1	
	«Лягушки в болоте»	1	
	Спортивный праздник «Эти разные жуки»	1	
<b>8</b>	<b>Игры для оздоровления детей</b>	<b>4</b>	
	«Свободное место»	1	
	«Борьба на палке»	1	
	«Тигры»	1	
	«Эстафета парами»	1	
<b>9</b>	<b>Игры и эстафеты</b>	<b>4</b>	
	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	1	
	Эстафеты с предметами	1	
	Эстафеты с предметами и без	1	
	Эстафеты с надувными шарами	1	
<b>10</b>	<b>Игры на развитие психических процессов</b>	<b>4</b>	
	Игры на развитие восприятия. «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	1	
	Игры на развитие памяти. «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	1	
	Упражнения и игры на внимание «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка» .	1	
	«Заря», «Корзинки», упражнение «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	1	

### 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Дата
<b>1</b>	<b>Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни</b>	<b>1</b>	



<b>2</b>	<b>В здоровом теле – здоровый дух</b>	<b>3</b>	
	Русская народная игра	2	
	Игры народов России	1	
	Игры народов мира	1	
<b>3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>3</b>	
	Игры с элементами бега	1	
	Игры-хороводы	1	
	Игры с элементами прыжков	1	
<b>4</b>	<b>Зимние игры на снеговой площадке</b>	<b>4</b>	
	«Зимние игры на снеговой площадке» Игры в снежки, лепка снежных баб, крепостей.	1	
	Соревнования на лыжах	1	
	«Снежинки и ветер»	1	
	Эстафета на санках.	1	
<b>5</b>	<b>Игры с метанием и ловлей</b>	<b>3</b>	
	Игры с метанием и ловлей. «Попади в обруч»	1	
	«Сбей мяч»- игра с метанием	1	
	«Школа мяча»	1	
<b>6</b>	<b>Игры- сцеплялки</b>	<b>4</b>	
	Игры- сцеплялки. Подвижная игра «Сороконожка»	1	
	«Дракон, кусающий свой хвост	1	
	««Ручеёк»,	1	
	Спортивный праздник «Быстрее, смелее и сильнее»	1	

<b>7</b>	<b>«Ползание и лазанье»</b>	<b>4</b>	
	«Паучки»	1	
	«Добрые жуки»	1	
	«Лягушки в болоте»	1	
	Спортивный праздник «Эти разные жуки»	1	
<b>8</b>	<b>Игры для оздоровления детей</b>	<b>4</b>	
	«Свободное место»	1	
	«Борьба на палке»	1	
	«Тигры»	1	
	«Эстафета парами»	1	
<b>9</b>	<b>Игры и эстафеты</b>	<b>4</b>	
	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	1	
	Эстафеты с предметами	1	
	Эстафеты с предметами и без	1	
	Эстафеты с надувными шарами	1	
<b>10</b>	<b>Игры на развитие психических процессов</b>	<b>4</b>	
	Игры на развитие восприятия. «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	1	
	Игры на развитие памяти. «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	1	
	Упражнения и игры на внимание «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка» .	1	
	«Заря», «Корзинки», упражнение «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	1	

#### 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Дата
<b>1</b>	<b>Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни</b>	<b>1</b>	

<b>2</b>	<b>Игры на свежем воздухе</b>	<b>3</b>	
	«Весёлые старты» - конкурсная программа	1	
	игра «Вороны и воробьи»	1	
	игра «Заколдованный замок»	1	
<b>3</b>	<b>Игры народов России.</b>	<b>3</b>	
	Татарские народные игры «Сторож».	1	
	Чувашские народные игры «Жмурки».	1	
	Мордовские народные игры «Ворона».	1	
<b>4</b>	<b>Игры народов мира.</b>	<b>3</b>	
	Грузинские игры «Снятие шапки» (Кудис агеба).	1	
	Бразильская игра «Больная кошка»	1	
	Австрийские игры «Найди платок»	1	
<b>5</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>5</b>	
	<b>Игры на внимание</b>	<b>2</b>	
	«Салки по кругу»	1	
	Соревнования «Большие гонки»	1	
	<b>Игры с элементами прыжков</b>	<b>3</b>	
	Спортивный праздник «Весёлые старты»	1	
	Спортивный праздник «Сильнее, выше, быстрее »	1	
	Игры по выбору детей	1	
<b>6</b>	<b>«Зимние игры на снеговой площадке»</b>	<b>3</b>	
	«Зимние игры на снеговой площадке» Игры в снежки, лепка снежных баб, крепостей.	1	
	«Полоса препятствий» Зимние игры на снеговой площадке.	1	
	Эстафета на санках.	1	

<b>7</b>	<b>Игры с метанием и ловлей.</b>	<b>3</b>	
	«А мы- пингвинчики, а нам не холодно»	1	
	«Попади в мишень»- игра с метанием и ловлей.	1	
	«Ловишки с мячом»	1	
<b>8</b>	<b>Игры- сцеплялки</b>	<b>3</b>	
	Игры- сцеплялки. Подвижная игра «Сороконожка»	1	
	Спортивный праздник «Быстрее, смелее и сильнее»	1	
	Игры по выбору детей.	1	
<b>9</b>	<b>Занятия-инсценировки</b>	<b>3</b>	
	«Веселые -туристы»	1	
	«В гостях у Нептуна»	1	
	«Астронавты»	1	
<b>10</b>	<b>Игры на свежем воздухе</b>	<b>3</b>	
	«Перестрелка»	1	
	«Передай мяч»	1	
	«Резиночки»	1	
<b>11</b>	<b>Игры и эстафеты</b>	<b>4</b>	
149	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	1	
150	Эстафеты с предметами	1	
151	Эстафеты с предметами и без	1	
153	Игры по желанию детей	1	