

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

МАОУ Лицей №130

Согласовано:

Заместитель директора по ВР

МАОУ Лицей №130

_____ /Т.В.Ткаченко /

Утверждаю

Директор МАОУ Лицей №130

_____ /И.А.Артемьева /

Приказ № 377-од от 30.08.2023

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Здоровый ребенок-успешный ребенок»

2-4 класс

Составитель:

Ведерникова Татьяна Вкторовна, 1КК

г. Екатеринбург

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Веселая физкультура» разработана на основе:

- В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 с изменениями и дополнениями;
- Федеральным Государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 с изменениями и дополнениями;
- с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- информационным письмом МОиН РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- письмом МОиН РФ от 14.12.2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- письмом МОиН Самарской области от 17.02.2016г. №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- с основной образовательной программой начального общего образования (ООП НОО) МБОУ «Школа №174 имени И. П. Зорина» городского округа Самара;
- с основной образовательной программой основного общего образования (ООП ОО) МБОУ «Школа №174 имени И. П. Зорина» городского округа Самара;
- авторской программы В. И. Лях «Физическая культура 1-4 класс», в соответствии с требованиями и

рекомендациями образовательной программы «Школа России». С учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса.

Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий учащихся начальной ступени образования.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Актуальность программы:

Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме,

способствующей конкретному перевоплощению в образ ("Гуси- лебеди", например). Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно

характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в об-

разе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много

познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы младшего школьника, развитию его мышления и самостоятельности действий.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных

исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и

психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по

формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу

начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

Программа рассчитана для учащихся 2-4 классов, на 3 года обучения.

На реализацию курса «Веселая физкультура» во 2 классе отводится 34 ч. в год (1 час в неделю), в 3 классе 34 ч. (1 час в неделю) в 4 классе 34 ч. (1 час в неделю).

Занятия проводятся по 40 минут в соответствии с нормами СанПиНа. При проведении соревнований возможно объединение нескольких занятий в одно с увеличением количества часов, отводимых на него.

Цель программы:

Формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; Развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; Обучению способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников. Удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи программы:

Образовательные

- 1) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- 2) повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- 3) привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Оздоровительные

- 1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;

3) повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные

- 1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- 2) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 3) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Регулятивные результаты

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Способы организации рабочего места.

- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
- Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
- Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные результаты

- Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме
- Формирование действия моделирования
- Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.
- Осознание важности занятий плаванием.
- нагрузки для развития основных физических качеств.
- Осознание важности самостоятельного выполнения дыхательных упражнений
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
- Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные результаты

- Участие в диалоге на занятиях.
- Умение слушать и понимать других.
- Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
- Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
- Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

- Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами занятия, владение специальной терминологией

Предметные результаты 2 класс

«Ученик научится»	«Ученик получит возможность»
<p>— характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>— руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>— руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>— составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного</p>	<ul style="list-style-type: none">• представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять объективное судейство;• бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;• организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;• находить отличительные осо-

<p>организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> — классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; — самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; 	<p>бенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <p>применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
--	--

3 класс

«Ученик научится»	«Ученик получит возможность научиться»
<ul style="list-style-type: none"> — формировать представления и знания о влиянии занятий по бадминтону на здоровье человека. — выполнять упражнения для развития силы кисти. — продолжит формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях по бадминтону. — выполнять упражнения с ракеткой правой и левой рукой. — выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. — выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности; — выполнять комплексы упраж- 	<ul style="list-style-type: none"> — планировать и организовать соревнования по бадминтону. — играть в бадминтон по упрощенным правилам. — обобщать знания и умения; повторить разученные ранее встречные эстафеты — осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; — выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; — выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; — проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

<p>нений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); <p>формировать знания о разнообразии игры в бадминтон, укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; <p>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p>
---	---

4 класс

«Ученик научится»	«Ученик получит возможность научиться»
<ul style="list-style-type: none"> – формировать представления и знания о влиянии занятий по бадминтону на здоровье человека. – выполнять упражнения для развития силы кисти. – продолжит формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях по бадминтону. – выполнять упражнения с ракеткой правой и левой рукой. – выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. – выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> – планировать и организовать соревнования по бадминтону. – играть в бадминтон по упрощенным правилам. – обобщать знания и умения; повторить разученные ранее встречные эстафеты – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; – выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного

<p>— выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>— выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>формировать знания о разнообразии игры в бадминтон, укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях.</p>	<p>массажа;</p> <p>— выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p> <p>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p>
---	--

Воспитательные результаты

Первый уровень результата

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки; получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально

пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Второй уровень результата

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Третий уровень результата

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно-закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

• Учебно-тематический план программы

№	Название раздела	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий	Общее кол-во часов
2 класс				
1	Техника безопасности на занятиях	1	0	1
2	Основы теоретических знаний	1	0	1

3	ОФП	0	16	16
4	Подвижные игры	0	16	16
Итого:		2(6%)	32(94%)	34(100%)
3 класс				
1	Техника безопасности на занятиях	1	0	1
2	Основы теоретических знаний	1	0	1
3	ОФП	0	16	16
4	Подвижные игры	0	16	16
Итого:		2(6%)	32(94%)	34(100%)
4 класс				
1	Техника безопасности на занятиях	1	0	1
2	Основы теоретических знаний	1	0	1
3	ОФП	0	16	16
4	Подвижные игры	0	16	16
Итого:		2(6%)	32(94%)	34(100%)

Содержание курса

2 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса
1	Техника безопасности. Требование к одежде и инвентарю	Просмотр презентации, видеофильма	лекция
2	Подвижные игры. Эстафеты	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Встречная эстафета»
3	Подвижные игры. Эстафеты	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Эстафета с булавами».
4	Подвижные игры. Эстафеты	Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	Игра «Встречная эстафета»
5	Игра в пионербол по упрощенным правилам	Правила игры.	Лекция
6	Подвижные игры. Эстафеты	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Эстафета с булавами».
7	Игра в пионербол по упрощенным правилам	Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	Игра в пионербол
8	Подвижные игры. Эстафеты	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Эстафета с мячами».

9	Игра в пионербол по упрощенным правилам	Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	Игра в пионербол
10	Подвижные игры с мячом	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Снайперы».
11	Подвижные игры с мячом	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Зайцы, сторож и Жучка»
12	Подвижные игры с мячом	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Пустое место»
13	Игра в пионербол по упрощенным правилам	Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	Игра в пионербол
14	Ходьба разными способами, бег	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	Тренировка
15	Игра в пионербол по упрощенным правилам	Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	Игра в пионербол
16	Подвижные игры с мячом	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Команда быстроногих».
17	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
18	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
19	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
20	Подвижные игры «Вызов номеров»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Вызов номеров»
21	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка

22	Подвижные игры «День и ночь»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «День и ночь»
23	ОФП	Развитие двигательных качеств, специальных умений	Тренировка
24	Подвижные игры «Волк во рву»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Волк во рву»
25	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
26	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
27	Подвижные игры «Горелки»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Горелки»
28	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
29	Подвижные игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Лягушки-цапли»,
30	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	«Быстрее по местам».
31	Подвижные игры. «Удочка», «Аисты»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Тренировка
32	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Игра «Удочка», «Аисты»
33	Подвижные игры «Не намочи ног».	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Тренировка
34	Весёлые старты. Итоговое занятие	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие	

		скоростно-силовых способностей	
--	--	--------------------------------	--

3 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса
1	Вводное занятие	Техника безопасности. Просмотр видеофильма	Лекция
2	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
3	Народные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Городки», «Салки»
4	Игры на развитие психических процессов	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».
5	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Два мороза»
6	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
7	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Кондалы», «Казак, разбойник»
8	Мой веселый звонкий мяч	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	«Перестрелка»
9	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка

10	Игры-эстафеты	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Гномики в домике»
11	Игры с прыжками	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Передал-садись»
12	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
13	Пальчиковые игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Охотники и утки»
14	Народные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Городки», «Салки»
15	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
16	Игры с прыжками	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Кто сильнее?»
17	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
18	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
19	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Метко в цель»
20	Мой веселый звонкий мяч	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие	Игра «Конники-спортмены»

		скоростно-силовых способностей	
21	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Пройди бесшумно»
22	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Увертывайся отменя»
23	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Караси и карпы»
24	Игра с мячом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Перестрелка»
25	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Гонка лодок»
26	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Водолазы»
27	Народные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Салки»
28	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Совушка-сова»

29	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Рыбаки и рыбки»
30	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Пройди в ворота»
31	Игра на меткость	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Метание в цель»
32	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Кандалы»
33	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
34	Весёлые старты. Итоговое занятие	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Соревнование «Веселые старты»

4 класс

№	Вводное занятие	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса
1	Игра с мячом	Техника безопасности. Просмотр видеофильма	Лекция
2	Вводное занятие	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра в пионербол по упрощенным правилам
3	Игра с мячом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра в пионербол по упрощенным правилам

4	Игра с мячом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра в пионербол по упрощенным правилам
5	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
6	Игра на меткость	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Снайперы».
7	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Зайцы, сторож и Жучка»
8	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
9	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Сокол и мыши»
10	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Казачки разбойники»
11	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
12	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Пустое место»
13	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка

14	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Пятнашки», «Котимыши».
15	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
16	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Пчёлки».
17	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
18	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Догони меня»
19	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
20	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Вызов номеров»
21	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
22	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «День и ночь»
23	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
24	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие	Игра «Волк во рву»

		скоростно-силовых способностей	
25	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
26	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
27	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Горелки»
28	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
29	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».
30	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
31	Сюжетные игры	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Удочка», «Аисты»
32	ОФП	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка
33	Играя, подружись с бегом	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Не намочи ног».
34	Весёлые старты. Итоговое занятие	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Соревнование «Веселые старты»

Формы диагностики и подведение итогов: соревнование

Учебно-методическое и информационное обеспечение курса

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2012
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004. А. Ю.
4. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2008. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.
7. С. Глязер, Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
8. М.Н.Жуков-Подвижные игры.-М., 2000.
9. М.Н.Железняк, Спортивные игры.-М., 2001
10. М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. – М., 1986
11. В.И.Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/
12. Е.А.Каралашвили “Физкультурная минутка” .Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр“Сфера”Москва, 2002/

Список литературы для обучающихся

1. «Детские подвижные игры разных народов»-составитель А.В.Кенеман; под редакцией Т.И.Осокиной, Москва.Просвещение 2009 г.
2. Физическая культура. 1-4 классы. Книга. В.И.Лях. Москва «Просвещение» 2016.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504707717602515670935380417862998762092077159036

Владелец Артемьева Ирина Александровна

Действителен с 03.03.2023 по 02.03.2024