**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**Департамент образования городского округа Самара**

**МБОУ лицей «Технический» г.о. Самара**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | ПРОВЕРЕНО | УТВЕРЖДЕНО |
| методическим объединением | Заместитель директора | Директор лицея «Технический» |
| учителей начальных классов |  |  |
|  | В.Б.Ханбекова | И.А.Бочков |
| С.А.Краснова. |  |  |
|  |  | Приказ №402 |
| Протокол №1 |  |  |
|  | "28" августа 2022 г. | от "29" августа 2022 г. |
| от "26 " августа 2022 г. | |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности

«Быстрее, выше, сильнее»

для 2-4 классов образовательных организаций

**Составители:** Машкова Е.Ю, Андриянова Т.Н., Фролова Г.А.

Самара, 2022

**Пояснительная записка**

При составлении данной программы МО учителей начальных классов использованы следующие нормативно-правовые документы:

1. Федерального закона от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации **№ 286 от 31 мая 2021 г.);**
3. ООП НОО МБОУ лицея «Технический» г.о. Самара;
4. Положение о внеурочной деятельности в МБОУ лицее «Технический»;
5. «Положения о рабочей программе учебного предмета и курса внеурочной деятельности на уровне начального общего образования МБОУ лицея «Технический» г.о. Самара»;
6. Положение о ведении журналов внеурочной деятельности в МБОУ лицее «Технический»;
7. Положение о режиме занятий обучающихся в МБОУ лицее «Технический»;

Программа «Быстрее, выше, сильнее» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности во 2 - 4 классах

**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 «Быстрее, выше, сильнее» направлена на поддержание и сохранение здоровья младших школьников. Проводится с целью организации отдыха учащихся, смены вида деятельности, снятия утомляемости. Она 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 ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, 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.

**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;
* профилактика вредных привычек;
* 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, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
* воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм и к проявлению здорового образа жизни.

Программа направлена на: - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями, - расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Основополагающие педагогические принципы программы:

- реализация потребности детей в двигательной активности,

- учет специфики двигательных занятий,

- комплексный подход к укреплению и сохранению здоровья обучающихся,

- постепенное усиление физической и мышечной нагрузки,

- разнообразная физическая деятельность учащихся,

- преемственность урочных и внеурочных работ.

**Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.**

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровье-сберегающего

спортивно-ориентированного стиля жизни обучающихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровье-сберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.Данная программа строится на принципах:

* Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
* Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
* Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
* Патриотизма – индентификация себя с Россией, её культурой.
* При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

**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, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

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

– активное использование спортивной площадки

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

– организация встреч родителей с медицинским работником.

**Формы занятий:**

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

**Место курса в учебном плане:**

Программа рассчитана на 102 часа для учащихся 2- 4 классов.

**Режим и место проведения занятий:**

Динамическая пауза проводится во время учебных занятий в первой половине дня.

Занятия секции «Быстрее, выше, сильнее» проводятся во второй половине дня, во внеурочное время, возможно проведение занятий в выходные и каникулярные дни. Мероприятия могут проходить как поэтапно, так и по несколько часов в один день (в каникулярные и выходные дни). Время занятий –40 минут во 2 – 4 классах.

Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, остров Проран, Воронежские озёра и т. п. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале.

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Предполагаемые результаты реализации программы**

**Результатом практической деятельности по программе «Быстрее, выше сильнее» можно считать следующие критерии:**

Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.

Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.

Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса.

Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.

Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.

Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

**Формы подведения итогов работы:**

Анкетирование детей

Мониторинг состояния здоровья детей

Спортивные праздники с привлечением родителей

Результатом занятий курса «Быстрее, выше, сильнее» является освоение учащимися основ

физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность.

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; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

**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.

**Результаты третьего уровня:** достигаются во взаимодействии ссоциальными субъектами - регулярные занятия спортом; систематические

оздоровительно-закаливающие процедуры; участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

***Личностные результаты***

- положительное отношение к занятиям двигательной активности;

- понимание нравственных норм поведения;

-уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

***Обучающиеся получат возможность для формирования:***

*- познавательной мотивации к истории возникновения подвижных игр;*

*- понимания значения занятий для укрепления здоровья;*

*- установки на безопасный, здоровый образ жизни.*

*- развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать*

*конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;*

*- развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе*

*представлений о нравственных нормах, социально справедливости и свободе;*

*- эстетических потребностей, ценностей и чувств;*

*- этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,*

*понимания и сопереживания чувствам других людей*

**Метапредметные результаты**

***Регулятивные***

**Обучающиеся научатся:**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей (под руководством

учителя);

- следовать инструкциям учителя;

- вносить коррективы в свою работу.

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

*- понимать цель выполняемых действий;*

*- адекватно оценивать правильность выполнения заданий;*

*-самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств;*

*- использовать подвижные игры во время прогулки.*

**Познавательные**

**Обучающиеся научатся:**

- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения,

включающие установление причинно-следственных связей;

- определять значение двигательной активности на здоровье человека;

- технически правильно выполнять двигательные действия.

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

*- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;*

*- различать, группировать подвижные и спортивные игры;*

*- группировать народные игры по национальной принадлежности.*

**Коммуникативные**

**Обучающиеся научатся:**

- отвечать на вопросы и задавать вопросы для уточнения непонятного;

- контролировать действия партнера;

- использовать речь для регуляции своего действия.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

*- выражать собственное эмоциональное отношение к подвижным играм;*

*- рассказывать о влиянии спорта на организм человека;*

*- высказывать собственное мнение о значении двигательной активности;*

*- договариваться и приходить к общему мнению в игровой деятельности;*

*- быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности;*

*- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой*

*деятельности.*

**Предметные результаты**

**Обучающиеся научатся:**

-овладевать умениями организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (режим

дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и

соревнований;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и

соревновательной деятельности.

***Обучающиеся получат возможность для формирования:***

*-первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления*

*здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном*

*влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),*

*о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;*

*-навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной*

*физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты,*

*выносливости, координации, гибкости).*

По окончании курса «Быстрее, выше, сильнее» учащиеся должны уметь:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства

физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

-характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;

-использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического

развития и физической подготовленности человека;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении

учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные

соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;

-соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической

культурой;

-применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной

деятельности;

-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в

различных условиях.

**Содержание программы**

Содержание внеурочного курса «Быстрее, выше, сильнее» направленно на воспитание таких качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В программу для первоклассников включено знакомство с различными подвижными играми, играми на внимание, общеукрепляющими комплексами упражнений. 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.

Подвижные игры рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания. Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью,

разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в

облегчённом виде выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических

действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости,

гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий,

подбор одежды, обуви и инвентаря. Используются такие игры как: игры «Удочка», «Попрыгунчики-воробушки», «Салки», «К своим флажкам», "Два Мороза", «Гуси -лебеди», «Конники - спортсмены», «Играй, играй – мяч не теряй», «Пятнашки», «Веселые старты», «Мяч в корзину», «Защитники снежной крепости», игры – эстафеты с бегом и мячом.

Игры на внимание отражают реальные факты или события, но обычное

раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. Цель игры – усилить впечатление, обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха.

В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли,

чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре.

Используются такие игры как: игра «Класс, смирно!», «Ловушки с мячом», «День и

ночь», «Обведи меня», «Метко в цель», «Перемена мест».

Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «Альпинисты», «Пролезай -

убегай», «Упасть не давай», «Запрещенное движение», «В раю оленьих троп».

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении

подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку;

комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре;

про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег на перегонки,

ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с

ускорениями.

Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы

общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с обручем), комплекс № 3 (у гимнастической стенки), комплекс № 4 (с веревочкой (скакалкой)), комплекс № 5 (с мячом), «Невидимки», «Трамвай», «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо», комплекс

общеразвивающих упражнений «Прыжки по полоскам», комплекс упражнений в равновесии «Пройди и не задень».

Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими

упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные

способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий,

подбор одежды, обуви и инвентаря.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших

закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение

оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания

с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и

координацию.

Содержание планирования курса «Быстрее, выше, сильнее» направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни, на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга, на усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования

школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими

упражнениями; расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Базовым результатом освоения интегрированного курса «Быстрее, выше, сильнее» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности и направлена на достижение первого уровня результатов - приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, на совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям, формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

**Формы и виды контроля**

Контроль осуществляется как тематический, так и итоговый. Измерителями

достижений являются результаты участия в конкурсах школьного уровня степень

продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально и отражается в его

портфолио.

Подведение итогов осуществляется в процессе лицейских соревнований и спортивных

игр.

**Учебно-тематический план**

**по курсу внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее»**

**(2 – 4 классы, начальное общее образование)**

**Объем программы (34 часа, один раз в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Разделы и темы | Количество часов | | | Основные виды деятельности |
|  |  | всего | теория | практика |  |
| 1 | ЗОЖ | 4 | 4 | - | Инструктаж по технике безопасности, час здоровья |
| 2 | Турниры | 12 | 3 | 9 | Соревнование между классами в параллели |
| 3 | Подвижные игры | 22 | 3 | 19 | Соревнования по лыжам, подвижные игры на воздухе, соревнование по футболу между классами |
| 4 | Эстафеты | 20 | 3 | 17 | Эстафеты, конкурсы, соревнования |
| 5 | Строевая подготовка | 10 | 3 | 7 | Конкурс строевой подготовки |
| 6 | Мы туристы | 34 | 6 | 28 | Поход |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц сентябрь** | | | |
| 1 | Осенний день здоровья с выездом на о. Проран | Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического  здоровья человека. | Второй уровень результатов |
| **Месяц октябрь** | | | |
| 2 | Вводное занятие.  За здоровый образ жизни | Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.  Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни. | Первый уровень результатов |
| **Месяц ноябрь** | | | |
| 3 | Шашечный турнир | Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье. | Второй уровень результатов |
| **Месяц декабрь** | | | |
| 4 | Весёлые старты | Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни. | Второй уровень результатов |
| **Месяц январь** | | | |
| 5 | Зимние забавы | Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.  Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни. | Второй уровень результатов |
| **Месяц февраль** | | | |
| 6 | Смотр строя и песни | Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического  здоровья человека. | Второй уровень результатов |
| **Месяц март** | | | |
| 7 | Папа, мама, я – спортивная семья | Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.  Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни. | Третий уровень результатов |
| **Месяц апрель** | | | |
| 8 | Турпоход «Царев Курган» | Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического  здоровья человека. | Третий уровень результатов |
| **Месяц май** | | | |
| 9 | Мой весёлый звонкий мяч! | Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.  Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни. | Третий уровень результатов |

Приложение

**Календарно-тематическое планирование**

**по курсу внеурочной деятельности « Быстрее, выше, сильнее»**

**Календарно-тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы | Всего часов | Форма проведения |
| **1** | Вводное занятие.  За здоровый образ жизни | 1 | Инструктаж по технике безопасности, час здоровья |
| **2** | Осенний день здоровья с выездом на о. Проран | 7 | Конкурсы, игры, эстафеты, мини футбол, пионербол, строевая подготовка, стрельба в электронном тире, лёгкая атлетика |
| 3 | Шашечный турнир | 4 | Соревнование между вторыми классами |
| 4 | Весёлые старты | 3 | Эстафеты, конкурсы |
| 5 | Зимние забавы | 4 | Соревнования по лыжам, подвижные игры на воздухе |
| 6 | Смотр строя и песни | 4 | Конкурс строевой подготовки |
| 8 | Папа, мама, я – спортивная семья | 4 | Эстафеты, конкурсы, соревнования |
| 9 | Турпоход «Царев Курган» | 4 | Поход |
| 10 | Мой весёлый звонкий мяч! | 3 | Турнир по футболу между вторыми классами |
|  | **Итого** | **34** |  |

**Календарно-тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы | Всего часов | Форма проведения |
| **1** | Вводное занятие.  За здоровый образ жизни | 2 | Инструктаж по технике безопасности, час здоровья |
| **2** | Осенний день здоровья с выездом на о. Проран | 6 | Конкурсы, игры, эстафеты, мини футбол, пионербол, строевая подготовка, стрельба в электронном тире, лёгкая атлетика |
| 3 | Шашечный турнир | 4 | Соревнование между третьими классами |
| 4 | Весёлые старты | 2 | Эстафеты, конкурсы |
| 5 | Зимние забавы | 4 | Соревнования по лыжам, подвижные игры на воздухе |
| 6 | Смотр строя и песни | 2 | Конкурс строевой подготовки |
| 8 | Папа, мама, я – спортивная семья | 4 | Эстафеты, конкурсы, соревнования |
| 9 | Турпоход в село Ширяево | 6 | Поход |
| 10 | Мой весёлый звонкий мяч! | 4 | Турнир по футболу между третьими классами |
|  | **Итого** | **34** |  |
|  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы | Всего часов | Форма проведения |
| **1** | Вводное занятие.  За здоровый образ жизни | 1 | Инструктаж по технике безопасности, час здоровья |
| **2** | Осенний день здоровья с выездом на о. Проран | 7 | Конкурсы, игры, эстафеты, мини футбол, пионербол, строевая подготовка, стрельба в электронном тире, лёгкая атлетика |
| 3 | Шашечный турнир | 4 | Соревнование между четвёртыми классами |
| 4 | Весёлые старты | 3 | Эстафеты, конкурсы |
| 5 | Зимние забавы | 4 | Соревнования по лыжам, подвижные игры на воздухе |
| 6 | Смотр строя и песни | 4 | Конкурс строевой подготовки |
| 8 | Папа, мама, я – спортивная семья | 4 | Эстафеты, конкурсы, соревнования |
| 9 | Турпоход в село Рождествено | 4 | Поход |
| 10 | Мой весёлый звонкий мяч! | 3 | Турнир по футболу между четвёртыми классами |
|  | **Итого** | **34** |  |

**4.Материально-техническое обеспечение:**

* Спортивный зал;
* Маты;
* Коврики;
* Гимнастические скамейки;
* Мячи, обручи, кегли, прыгалки;
* Музыкальный центр;
* музыкальная фонотека;
* СД– диски;
* DVD – проигрыватель.
* Методические разработки праздников
* Приёмы самомассажа и релаксации
* Электронные презентации «Вредные и полезные привычки»

«Фрукты и овощи на твоём столе»

«Режим дня школьника»

**5.Литература**

**Литература для учителя:**

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
10. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
11. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987
12. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988
13. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
14. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011
15. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
16. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.

**Литература для родителей и детей:**

1. Алексин Н.В.. Что такое. Кто такой.- М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва, Просвещение, 1983г.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
6. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1997.
7. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство

ACT -ЛТД, 1997.

1. Шебеко В.Н.,. Овсянин В.А , Карманова А.В.; «Физкульт – ура!» Программа физического воспитания в детском саду под редакцией В.Н. Шебеко – Минск ИЗД. В.М. Скакун, 1997г.