

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки по Самарской области
Департамент образования городского округа Самара
МБОУ лицей «Технический» г.о.Самара

РАССМОТРЕНО

МО учителей
начальных классов

Краснова С.А.

Протокол №1
от «28»08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УР

Ханбекова В.Б.

от «28»08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
лицей «Технический»

Бочков И.А.

Приказ №420
от «28»08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»

для обучающихся 2–4 классов

Пояснительная записка

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

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;

Программа «Быстрее, выше, сильнее» разработана на основе основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Лицей «Технический» имени С.П. Королева» городского округа Самара».

Программа «Быстрее, выше, сильнее» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 2 - 4 классах и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения (06.10.2009г. № 373).

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 «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:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- 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

Основопологающие 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 - идентификация 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. Во 2 - 4 классах на курс «Быстрее, выше, сильнее» отведено 102 часа - по 34 часа в год (1 час в неделю).

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 с социальными 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 получают 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, социальной 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 получают 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 получают 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 непонятого;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Обучающиеся получают 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:

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую 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 получают 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» направлено на воспитание таких качеств личности, которые во многом обуславливают 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 обычно 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 | Второй |

| | | | |
|----------------------|----------------------------------|--|----------------------------|
| | | культуры здоровья и здорового образа жизни. Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни. | 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 |

Календарно-тематическое планирование 2 клас

| № 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;
- ✓ CD- 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 АСТ -ЛТД, 1997.
8. 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.

