

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Лицей «Технический» имени С.П. Королева» городского округа Самара»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
начальных классов
Протокол № _____
от «26» 08 2019г.
Председатель МО
Краснова С.А.

ПРОВЕРЕНО
«26» 08 2019г.
Зам. директора по УВР
Гайбекова В.Б.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности

«Быстрее, выше, сильнее»

Направление спортивно-оздоровительное
для 1-4 класса
начальное общее образование

Форма организации: 1 класс – динамическая пауза
2 - 4класс - секция

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 4 года

Программа составлена: Машковой Е.Ю., Курбатовой И.В., Каревой Н.В., Кузьминой Г.В., Фроловой Г.А., Тюриной О.В., Тричевой А.В. (учителями начальных классов первой категории МБОУ лицея «Технический г. о. Самара) Докучаевой Н.В., Моргачёвой И.В., Андрияновой Т.Н., Мельниковой Т.В., Суриковой Н.В., Никитиной О.Б., Красновой С.А. (учителями начальных классов высшей категории МБОУ лицея «Технический г. о. Самара)

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 1 - 4 классах и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения (Об.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 коммуникативности, 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 здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни обучающихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих 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 168 часов для учащихся 1- 4 классов. В 1 классе занятия по спортивно-оздоровительному направлению во внеурочной деятельности проводятся в виде динамической паузы. Программа реализуется в течение 66 часов (2 часа в неделю). 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 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 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 облегченном 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», «Пролетай - 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»
(1 класс, начальное общее образование)
Объем программы (66 часов, 2 раза в неделю)**

Педагоги: Тюрина О.В., Фролова Г.А., Тричева А.В. (учителями начальных классов первой категории МБОУ лицея «Технический г. о. Самара»), Краснова С.А. (учитель начальных классов высшей категории МБОУ лицея «Технический г. о. Самара»)

№	Разделы и темы	Количество часов			Основные виды деятельности
		всего	теория	практика	
1	Подвижные игры	18		18	Подвижные игры на воздухе
2	Игры на внимание	19		19	Подвижные игры на воздухе
3	Общеразвивающие игры	14		14	Игры на воздухе
4	Комплексы общеразвивающие	15		15	Упражнения на воздухе
Итого:		66		66	

**Учебно-тематический план
по курсу внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее»
(2 – 4 классы, начальное общее образование)
Объем программы (34 часа, один раз в неделю)**

Педагоги: Машкова Е.Ю., Курбатова И.В., Карева Н.В., Кузьмина Г.В., (учителями начальных классов первой категории МБОУ лицея «Технический г. о. Самара») Докучаева Н.В., Моргачёва И.В., Андриянова Т.Н., Мельникова Т.В., Сурикова Н.В., Никитина О.Б.

(учителями начальных классов высшей категории МБОУ лицея «Технический г. о. Самара)

№	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 1 класс
Календарно-тематическое планирование
по курсу внеурочной деятельности « Быстрее, выше, сильнее. Динамическая пауза»
(1 класс, 1 уровень)
Объем программы 66 часов в год
2 часа в неделю
Педагоги: Тюрина О. В., Фролова Г.А., Краснова С.А., Тричева А.В.

№	Тема и тип занятия	Планируемые результаты	Уровень усвоения материала, формы контроля
1	2	3	4
1 четверть (16 часов)			
2 четверть (16 часов)			
3 четверть (18 часов)			
4 четверть (3,5 часов)			
1 четверть			
1 неделя			
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.	Первый уровень результатов – приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
2 неделя			
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
3 неделя			
5-6	Игры с прыжками:	Потребность заниматься	Первый уровень

	"Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление.	физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.	результатов – умение активно включаться в коллективную деятельность
4 неделя			
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
5 неделя			
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повторение. "Прыжки по полоскам"-разучивание	Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
6 неделя			
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание	Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.	Первый уровень результатов – умение активно включаться в коллективную деятельность
7 неделя			
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание.	Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
8 неделя			
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай -убегай" -разучивание.	Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
9 неделя			
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры,

			простейших элементов спортивной подготовки
10 неделя			
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"	Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
11 неделя			
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
12 неделя			
23	"Быстрые упряжки"	Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
24	Игры на санках: "На санки", "Гонки санок"	Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
13 неделя			
25	Игры на санках: "На санки", "Гонки санок"	Понимание значения занятий для укрепления здоровья	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
26	Игры на санках: "Трамвай", "Пройди и не задень"	Овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
14 неделя			
27	Игры на санках: "Трамвай", "Пройди	овладевать умениями организовывать здоровьес-	Первый уровень результатов –

	и не задень"	сберегающую жизнедеятельность	практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
28	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание	Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
15 неделя			
29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание	Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием	Следовать инструкциям учителя, технически правильно выполнять двигательные действия	Первый уровень результатов – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
16 неделя			
31-32	Игры у гимнастической стенки –повтор	использовать подвижные игры во время прогулки	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
17 неделя			
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание	Использовать подвижные игры во время прогулки	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
18 неделя			
35-36	Игры с лентами (веревочкой): "Поймай ленту", "Удав стягивает кольцо"-разучивание	Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни	Первый уровень результатов – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований

19 неделя			
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты	Использовать подвижные игры во время прогулки	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
20 неделя			
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри»	Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
21 неделя			
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни	Первый уровень результатов – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
22 неделя			
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
23 неделя			
45-46	Игры с мячом: (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	Использовать подвижные игры во время прогулки	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
24 неделя			
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	Использовать подвижные игры во время прогулки	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
25 неделя			
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей",	Потребность заниматься физической культурой и	Первый уровень результатов –

	"Мяч в корзину"	спортом, вести активный образ жизни	практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
26 неделя			
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	Следовать инструкциям учителя, технически правильно выполнять двигательные действия	Первый уровень результатов – развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуации
27 неделя			
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- повторение	Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
28 неделя			
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- повтор	Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
29 неделя			
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повторение	Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
30 неделя			
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	Следовать инструкциям учителя, технически правильно выполнять двигательные действия	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
60	Игры с мячом (с элементами футбола и пионерболла): "Обведи меня",	Контролировать действия партнера, быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм

	"Успей поймать"-повтор		физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
31 неделя			
61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор	Контролировать действия партнера, быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
62	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор	Самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств; - использовать подвижные игры во время прогулки	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
32 неделя			
63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор	Самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств; - использовать подвижные игры во время прогулки	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
64	Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест", повторение	Контролировать действия партнера, быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
33 неделя			
65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест", повторение	Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
66	"День и ночь!"	Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни	Первый уровень результатов – практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки

№ 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 физкультурминут.- 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.

