Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Уманцевская средняя общеобразовательная школа им. Х.А.Надеева»

«Рассмотрено» «Согласовано» « Утверждаю»

на заседании Заместитель директор МКОУ «УСОШ»

Педагогического совета директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_/С.С.Тараскаева/

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_ / Э.В.Коворова/ Приказ № \_\_\_\_\_\_

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**Курс «ЗДОРОВЕЙКА»**

(спортивно-оздоровительное направление)

1-4 класс

Составитель:

учитель начальных классов

Курбатова Ирина Михайловна,

высшая квалификационная категория

2021 -2022 учебный год

**Курс «Здоровейка»**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана на основе рабочей программе В.И. Ляха по физической культуре 1-4 классы в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, авторской программы. Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010 г. Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 «Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

**Место курса в учебном плане.**

Программа рассчитана на 33 часа в 1 классе, 34 часа во 2-4 классах в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 - 45 минут.

**Общая характеристика программы курса**

Содержание курса отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные 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, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

**Ценностными ориентирами содержания курса являются:**

– формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;

– формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,

– развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;

– привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества; сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;

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

-развивать умения ориентироваться в пространстве;

- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

- развивать активность и самостоятельность;

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

При проведении занятий можно выделить два направления: оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности; повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Здоровейка» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

**Ожидаемый результат:**

-у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движении;

- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

-обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе.

**Содержание учебного курса**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Здоровейку» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Цели изучения по каждому разделу

«Русские народные игры»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны. На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Игры народов России»

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

«Подвижные игры»

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

«Эстафеты»

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

**Личностными результатами** кружка «Подвижные игры» являются следующие умения:

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;

-оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

-выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** кружка «Подвижные игры» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

¬ Регулятивные УУД:

• определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

• проговаривать последовательность действий во время занятия;

• учиться работать по определенному алгоритму

¬ Познавательные УУД:

• умение делать выводыв результате совместной работы класса и учителя;

¬ Коммуникативные УУД:

• планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

• постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

• разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

• управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

• умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

• сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

**Формы занятий:**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

**Планируемый результат:**

-у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движении;

- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

-обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр; - умение работать в коллективе.

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**Требования к знаниям, умениям, навыкам:**

Иметь представление о двигательном режиме;

**Знать:**

-причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;

-правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);

-не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

**Уметь:**

-оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;

-выполнять правила игры.

**Дети научатся:**

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

**Демонстрировать** позитивное отношение к участникам игры.

**Тематическое планирование**

**с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **НРК** | **Кол-во часов** | |  | | |
| **Цель занятия** | | **Место проведения** |
| **Игры на взаимодействие между учащимися** | | | | | | | |
| 1 | Игра «Гном, как тебя зовут» |  | 1 | | развитие внимания, памяти | | классный кабинет |
| 2 | Игра «Водяной» | Игры народов России | 1 | | развитие воображения, сплоченности коллектива | | игровая площадка |
| 3 | Игра «Мы веселые ребята» |  | 1 | | развитие   сплоченности коллектива | | зал, площадка |
| 4 | Игра «Гуси- лебеди» |  | 1 | | развивать двигательную активность, умение передавать движение птиц | | игровая площадка |
| 5 | Соревнование скороходов | Игры народов Калмыкии | 1 | | развитие внимания, умение правильно выполнять правила игры | | спортивный зал |
| 6 | Игра «Волк во рву» |  | 1 | | совершенствование навыков бега и прыжков в длину | | площадка |
| 7 | Игра «К своим флажкам» |  | 1 | | развитие ориентировки, сообразительности | | площадка |
| 8 | Игры по выбору учащихся | Игры народов Калмыкии | 1 | | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству. | | игровая площадка |
| 9 | Эстафета с мячами |  | 1 | | развивать умение вести мяч, передавать его другому игроку | | игровая площадка |
| 10 | Игра «Птицы и клетка» |  | 1 | | совершенствование быстроты реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений | | зал |
| 11 | Игра «Угадай, кто» | Игры народов России | 1 | | развивать умение бесшумно, наблюдательность | | зал, коридор, площадка. |
| 12 | Игры по выбору учащихся | Игры народов Калмыкии | 1 | | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству. | | игровая площадка |
| **Игры на развитие двигательных качеств** | | | | | | | |
| 13 | Эстафета зверей |  | | 1 | развивать двигательную активность, умение передавать движения животных | игровая площадка | |
| 14 | Игры по выбору учащихся | Игры народов Калмыкии | | 1 | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству. | помещение | |
| 15 | Игра «Стой!» |  | | 1 | закрепление навыков ловли и метания малого мяча,  воспитание быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое | зал, площадка | |
| 16 | Игра «Веселые музыканты» |  | | 1 | развивать чувство ритма | помещение | |
| 17 | Игра «Совушка» |  | | 1 | развивать умение передавать движения животных | игровая площадка | |
| 18 | Игры по выбору учащихся | Игры народов Калмыкии | | 1 | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству | спортивный зал | |
| 19 | Игры по выбору учащихся | Игры народов Калмыкии | | 1 | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству | спортивный зал | |
| 20 | Эстафета со скакалками |  | | 1 | Развивать умение выполнять упражнение со скакалками | спортивный зал | |
| 21 | Игра «Паровозик» |  | | 1 | совершенствование навыков бега, умение играть группой | игровая площадка | |
| 22 | Игры по выбору учащихся |  | | 1 | развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале | спортивный зал | |
| 23 | Игра «Вышибалы» |  | | 1 | совершенствование быстроты реакции | спортивный зал | |
| 24 | Игра «Воробьи и вороны» |  | | 1 | развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале | зал, площадка | |
| 25 | игра «Салки» |  | | 1 | развивать быстроту движений | площадка | |
| 26 | Повторение изученных игр | Игры народов Калмыкии | | 1 | Развивать умение приходить к единому мнению. | спортивный зал | |
| 27 | Повторение изученных игр | Игры народов Калмыкии | | 1 | Развивать умение приходить к единому мнению. | спортивный зал | |
| 28 | Эстафета «Кенгуру» |  | | 1 | совершенствование навыков бега и прыжков в длину | спортивный зал | |
| 29 | Игра «Симон говорит» | Игры народов России | | 1 | развивать внимание, быстроту реакции | классный кабинет | |
| 30 | Игра «мишки и шишки»» |  | | 1 | развивать внимание, быстроту реакции; совершенствование навыков бега | спортивный зал | |
| 31 | Игра «Медведь» |  | | 1 | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | спортивный зал | |
| 32 | Игры по выбору учащихся | Игры народов Калмыкии | | 1 | развитие интереса к играм и коммуникативных способностей | зал, площадка | |
| 33 | Игры по выбору учащихся | Игры народов Калмыкии | | 1 | развитие интереса к играм и коммуникативных способностей | зал, площадка | |

Рабочая программа рассчитана на 33 учебных недель, 1часа в неделю.

**Тематическое планирование**

**с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **НРК** | **Кол-во часов** |  | |
| **Цель занятия** | **Место проведения** |
| **Игры с элементами легкой атлетики** | | | | | |
| 1 | «Осенний марафон» |  | 1 | формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях | стадион |
| 2 | Игра «Чай-чай выручай» |  | 1 | развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма | площадка |
| 3 | Игра «День и ночь» | Игры народов России | 1 | совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы | площадка |
| 4 | Игра «Вызовы» |  | 1 | воспитание быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки | площадка |
| 5 | Игра «Гонка мячей по кругу» |  | 1 | совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие быстроты реакции и ориентировки | стадион |
| 6 | Прыжки в длину | Игры народов Калмыкии | 1 | развивать навык прыжков на одной и двух ногах | площадка |
| 7 | Игра «Караси и щука» |  | 1 | воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действии | спортивный зал |
| 8 | Игра «Кто выше?» |  | 1 | развитие внимания, ловкости; умения соблюдать правила ТБ | зал, площадка |
| 9 | Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик» |  | 1 | усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании | спортивный зал |
| 10 | Игра «К своим флажкам» | Игры народов Калмыкии | 1 | развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег | спортивная площадка |
| 11 | Игра «Пустое место» |  | 1 | развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег | спортивная площадка |
|  | | | | | |
| 12 | Игра ««Веселые ладошки»» |  | 1 | Совершенствовать навык детей в перестроениях; развивать чувство ритма | зал |
| 13 | Игра «Веселый зоопарк» |  | 1 | развивать умение передавать движения животных в ритмичном танце | зал |
| 14 | «Красивая спина» | Игры народов России | 1 | развитие правильной осанки, умения правильно ходить | спортивный зал |
| 15 | Игра «Дружные ребята» |  | 1 | Проверить координацию движений ребёнка | спортивный зал |
| 16 | Игра «Веселый сапожок» |  | 1 | Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений | спортивный зал |
| 17 | "Непоседы" | Игры народов Калмыкии | 1 | Разучивание комплекса составленного совместно с детьми | спортивный зал |
| 18 | Игра «Веселый сапожок» |  | 1 | Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений | спортивный зал |
| 19 | "Непоседы" |  | 1 | Разучивание комплекса составленного совместно с детьми | спортивный зал |
| 20 | "Непоседы" | Игры народов Калмыкии | 1 | Разучивание комплекса составленного совместно с детьми | спортивный зал |
| 21 | Игра «Ритмическая мозаика» |  | 1 | закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса | спортивный зал |
| 22 | Игра «Зайцы в огороде» |  | 1 | развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | спортивная площадка |
|  | | | | | |
| 23 | Игры и эстафеты с мячами |  | 1 | развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в игре | спортивный зал |
| 24 | Игра «Класс, смирно!» |  | 1 | усвоение  строевых команд  и перестроения, воспитание внимания и быстроты  реакции. | зал, площадка |
| 25 | Броски мяча в корзину | Игры народов Калмыкии | 1 | развитие меткости | спортивный зал |
| 26 | Игра «Боулинг» |  | 1 | развитие меткости, внимания | спортивный зал |
| 27 | Игра «Картошка» | Игры народов России | 1 | развивать быстроту реакции, умение ловить мяч | площадка |
| 28 | Соревнование по прыжкам через скакалку |  | 1 | развивать умение прыгать через скакалку | площадка |
| 29 | Игра «Веселые пингвинята» |  | 1 | развивать умение быстро передвигаться с мячом | спортивный зал |
| 30 | Игра «Солнышко» |  | 1 | развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение | площадка |
| 31 | Игры по выбору учащихся | Игры народов Калмыкии | 1 | развитие интереса к играм и коммуникативных способностей | зал, площадка |
| 32 | Игры по выбору учащихся | Игры народов Калмыкии | 1 | развитие интереса к играм и коммуникативных способностей | зал, площадка |
| 33 | Игра «Защита укрепления» |  | 1 | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | снежная площадка |
| 34 | Игра «Попади в цель» |  | 1 | Развивать глазомер, ловкость | площадка |

Рабочая программа рассчитана на 34учебных недель, 1часа в неделю.

**Тематическое планирование**

**с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **тема** | **НРК** | | **Кол-во часов** |  | |
| **Цель занятия** | **Место проведения** |
| **Игры с элементами легкой атлетики** | | | | | | |
| 1 | Игра«Метатели» |  | 1 | | развитие меткости, внимания, быстроты реакции | спортивная площадка |
| 2 | Игра «Пустое место» | Игры народов Калмыкии | 1 | | развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег | спортивная площадка |
| 3 | Игра «У ребят порядок строгий» |  | 1 | | развитие двигательных навыков | спортивная площадка |
| 4 | Игра «К своим флажкам» |  | 1 | | развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег | спортивная площадка |
| 5 | Игра «Прыгающие воробушки» |  | 1 | | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | спортивная площадка |
| 6 | Игра «День и ночь» | Игры народов России | 1 | | совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы | площадка |
| 7 | «Прыжки по полосам» | Народные игры | 1 | | закрепление и совершенствование навыков в прыжках | спортивный зал |
| 8 | «Играй, играй, мяч не теряй» |  | 1 | | развивать умение быстро передвигаться с мячом | спортивный зал |
| 9 | Прыжки в длину и высоту с прямого разбега |  | 1 | | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | спортивная площадка |
| 10 | Игры на развитие скорости  «Верхом на клюшке» | Народные игры | 1 | | Развивать двигательную активность; координацию движений | снежная площадка |
| 11 | Повторение изученных игр |  | 1 | | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству | спортивная площадка |
| **Игры с элементами ритмической гимнастики** | | | | | | |
| 12 | Игра  «Исправь осанку»» |  | 1 | | формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений | спортивный зал |
| 13 | Упражнения на согласованность движений с музыкой | Народные игры | 1 | | работать  над выразительностью выполнения движений комплекса под музыку | спортивный зал |
| 14 | Упражнения на согласованность движений с музыкой |  | 1 | | работать  над выразительностью выполнения движений комплекса под музыку | спортивный зал |
| 15 | Игра «Зайцы в огороде» | Игры народов России | 1 | | развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | спортивная площадка |
| 16 | Игра «Верёвочка под ногами» |  | 1 | | закрепление и совершенствование навыков в прыжках | площадка |
| 17 | Игра «Ритмическая мозаика» | Народные игры | 1 | | закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса | спортивный зал |
| 18 | Игра «Перевозка груза» |  | 1 | | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | площадка |
| 19 | Игра «Защита укрепления» |  | 1 | | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | площадка |
| 20 | Игра «Дружные ребята» | Народные игры | 1 | | Проверить координацию движений ребёнка | спортивный зал |
| 21 | Игра "Непоседы" |  | 1 | | Разучивание комплекса составленного совместно с детьми | спортивный зал |
| 22 | Повторение изученных игр | Народные игры | 1 | | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству | спортивная площадка |
| **Подвижные игры** | | | | | | |
| 23 | Игры на внимание и быстроту «Поезд» |  | 1 | | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | спортивный зал |
| 24 | Игры с прыжками и бегом  «Прыгуны и пятнашки» | Игры народов Калмыкии | 1 | | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве |  |
| 25 | «Веселые старты»  Старт группами  Командный бег |  | 1 | | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | беговая дорожка |
| 26 | «Мини-футбол» |  | 1 | | развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | спортивная площадка |
| 27 | Игра «Веселые пингвинята» | Игры народов России | 1 | | развивать умение быстро передвигаться с мячом | спортивный зал |
| 28 | Игра «Картошка» |  | 1 | | развивать быстроту реакции, умение ловить мяч | площадка |
| 29 | Соревнование по прыжкам через скакалку | Народные игры | 1 | | развивать умение прыгать через скакалку | площадка |
| 30 | Игра «Салки» |  | 1 | | развивать быстроту движений | площадка |
| 31 | Игры по выбору учащихся |  | 1 | | развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале | спортивный зал |
| 32 | «Веселые старты»  Старт группами  Командный бег | Народные игры | 1 | | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | беговая дорожка |
| 33 | «Мини-футбол» | Игры народов России | 1 | | развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | спортивная площадка |
| 34 | Повторение изученных игр |  | 1 | | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству | спортивная площадка |

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных недель, 1часа в неделю.

**Тематическое планирование**

**с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**4 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** |  | **Кол-во часов** |  | |
| **Цель занятия** | **Место проведения** |
| **Игры с элементами легкой атлетики** | | | | | |
| 1 | Встречная эстафета.  «Кто раньше» |  | 1 | формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | спортивная площадка |
| 2 | Встречная эстафета.  «Волк и ягненок» |  | 1 | формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | спортивная площадка |
| 3 | Эстафета со скакалкой. | Народные игры | 1 | развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации | спортивная площадка |
| 4 | Игра  «Смена номеров». |  | 1 | развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации | спортивная площадка |
| 5 | Игровые упражнения с малыми мячами. | Игры народов Калмыкии | 1 | развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | спортивная площадка |
| 6 | Игра «Рыбная ловля» |  | 1 | развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | спортивная площадка |
| 7 | Игра «Перебежки» | Игры народов России | 1 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | спортивная площадка |
| 8 | Игра «Волк во рву» |  | 1 | совершенствование навыков бега и прыжков в длину | площадка |
| 9 | Эстафета с мячами | Игры народов Калмыкии | 1 | развивать умение вести мяч, передавать его другому игроку | игровая площадка |
| 10 | Игра «К своим флажкам» |  | 1 | развитие ориентировки, сообразительности | площадка |
| 11 | Повторение изученных игр | Игры народов Калмыкии | 1 | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству | спортивная площадка |
| **Игры с элементами ритмической гимнастики** | | | | | |
| 12 | Игра «Воробьи и вороны» |  | 1 | развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале | зал, площадка |
| 13 | Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения) |  | 1 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ | спортивный зал |
| 14 | Игра на развитие гибкости тела  «Гимнасты» | Народные игры | 1 | совершенствование комплекса составленного совместно с детьми | спортивный зал |
| 15 | Игра «Прыгающие воробушки» |  | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | спортивный зал |
| 16 | Игра «Прыжки по полосам» | Народные игры | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | спортивный зал |
| 17 | Соревнование «Лабиринт» | Игры народов Калмыкии | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | спортивный зал |
| 18 | Игра «Два мороза» |  | 1 | воспитание чувства товарищеской взаимопомощи;  совершенствование умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений | зал, площадка |
| 19 | Игры по выбору учащихся | Народные игры | 1 | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству. | помещение |
| 20 | Игра «Совушка» |  | 1 | развивать умение передавать движения животных | игровая площадка |
| 21 | Игра «Паровозик» | Игры народов России | 1 | совершенствование навыков бега, умение играть группой | игровая площадка |
| 22 | Повторение изученных игр | Народные игры | 1 | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству | спортивная площадка |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | | | | | |  | 14.03.16 |
| 23 | Игра "Снайперы" |  | 1 | развитие быстроты, ловкости, координации движений | спортивный зал |
| 24 | Игра "Перетягивание через черту" | Народные игры | 1 | Развитие выносливости, силы, согласованности | спортивный зал |
| 25 | "Эстафета с лазаньем и перелезанием |  | 1 | развитие быстроты, ловкости, координации движений | спортивный зал |
| 26 | «Мини-футбол» |  | 1 | развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | спортивная площадка |
| 27 | Игра «Кто точнее?» | Игры народов Калмыкии | 1 | научиться метко метать мяч | футбольное поле, ровная площадка |
| 28 | Игра «Картошка» |  | 1 | развивать быстроту реакции, умение ловить мяч | площадка |
| 29 | Игра «День» и «Ночь» | Игры народов России | 1 | совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности | спортивный зал |
| 30 | Эстафета с мячом  Бег по линиям |  | 1 | совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности | спортивный зал |
| 31 | Игры по выбору учащихся | Народные игры | 1 | развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале | спортивный зал |
| 32 | «Пионербол» |  | 1 | совершенствование навыков ловли мяча через сетку | спортивный зал |
| 33 | «Мини-футбол» | Игры народов Калмыкии | 1 | развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | спортивная площадка |
| 34 | Повторение изученных игр |  | 1 | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству | спортивная площадка |

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных недель, 1часа в неделю.

**Методические пособия**

1. В. И. Лях Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы: пособие для учителей образовательных учреждений. М. Просвещение, 2012 год
2. Е.М. Елизарова Физическая культура 2-4 классы: уроки двигательной активности (в соответствии с ФГСО) Волгоград, Учитель 2013 год
3. Г.А.Воронина . Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО, 2007 г. 6. В.Ф. Феоктистова «К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений" Волгоград, Учитель, 2013 год