

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**  
**МУ ОО Администрация Тарасовского района**  
**МБОУ Васильевская ООШ**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
Ванеева Л.А.

Протокол №1 от «30» 08  
2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_  
Попова И.А.  
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Тарасов И.В.

Приказ №81 от «30» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Если хочешь будь здоров»**  
**для обучающихся 1,2 классов**

х. Васильевка, 2023

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Если хочешь будь здоров» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Преподавание внеурочной деятельности в 2023-2024 учебном году осуществляется в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2020 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
4. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
5. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности основных общеобразовательных программ, в том числе проектной деятельности».
6. Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) по МБОУ Васильевской ООШ (приказ от 30.08.2023 № 81 ).
7. Учебный план МБОУ Васильевской ООШ на 2023-2024 учебный год (приказ от 30.08.2023 г. №81).
8. Физическая культура. Примерные рабочие программы. А.П. Матвеев. 1-4 классы. Москва, «Просвещение», 6 издание, 2021 г.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности «Если хочешь будь здоров» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- возрождение традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;
- вооружение младших школьников необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью;
- содействие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;
- создание предпосылок для успешного освоения спортивных игр.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **1. Формирование:**

- представлений о: рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения.

## **2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь будь здоров» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «Васильевская основная общеобразовательная школа», что подтверждено текстом далее.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь будь здоров» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь будь здоров» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

## **II. Планируемые результаты освоения программы:**

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; о способах самостоятельного поиска.

**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.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

### **Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
- уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

### **Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

### **Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

### **Предметные результаты:**

-формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

## **III.Содержание программы**

### **1 раздел (1 ч)**

Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, на спортивной площадке, в спортивном зале. Основы знаний о физической культуре. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).

### **2 раздел (6 ч)**

В здоровом теле - здоровый дух! Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».

**Народные игры (6ч)** Разучивание русских народных игр:

«У медведя во бору», «Салки», «Через зоны», «Горелки», «Домики», «Кот и мыши». «Совушка», «День и ночь», «Блуждающий мяч», «Колобки и ёжики», «Лапта», «Прыганье со связанными ногами», «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку», эстафеты.

### **3 раздел (6ч.) Игры на развитие психических процессов.**

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Игры на развитие восприятия (1ч): «Выложи сам», «Тихо-громко», «Птицы учатся летать».

Игры на развитие памяти (1ч): «Ладонь - кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок», «Музыкальный аттракцион», «Игрок в круге»

Упражнения и игры на внимание (1ч): «Повтори за мной», «Запомни движение», «Слушай сигнал», «Светофор».

Игры на развитие воображения(1ч): «По местам», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай»,»Назови и покажи упражнение»

Игры на развитие мышления и речи (1ч): «Ну-ка, отгадай», «Через кочки и пенёчки», «Воробы и вороны»

Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка (1ч):«К своим флажкам», «Три характера», «Белые медведи», «Найди нужный цвет».

#### **4раздел (13ч). Подвижные игры**

Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

Игры на внимание (1ч.): «Класс, смирно!», «За флажками», «Метко в цель», «Лучшая пара»

Игры с элементами ОРУ (1ч.) : «Море волнуется – раз», «Летает – не летает»

Игры с мячом (3ч.): «Охотники и утки», «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Снайперы»

Игры с бегом(2ч.): «Салки с мячом», «Волк во рву», «Играй, играй, мяч не теряй», «Перемена мест», «Белое и чёрное»

Игры – эстафеты (2ч.): «Весёлые старты с мячом», «Весёлые старты со скакалкой»

Игры с прыжками (2ч.): «Попрыгунчики- воробушки». «Фигуры», «Прыгай через ров», «Бегуны и прыгуны»

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча (2ч): «Метко в цель», «Перекидка», «Удочка», «Змейка», «В круги», «Кто быстрее встанет в круг?», «Быстро в круг».

#### **5раздел (6ч) Спортивные игры.**

Спортивные игры по упрощенным правилам.

Пионербол (2ч): Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов. Игра.

Футбол (1ч): Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Удары по мячу. Подвижные игры типа “Точная передача”.

Баскетбол (2ч): Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Ловля мяча на месте. Броски мяча в корзину. Подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”, «Не давай мяча водящему».

#### **6 раздел (1ч) Спортивный праздник. «В здоровом теле – здоровый дух»**

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

#### **Проектная работа.**

Проект «Мяч: от игры до спорта.

Проект «Подвижные игры. Во что поиграть».

Проект «От крепости физической к крепости духовной.

Проект «Спорт в моей жизни»

### III. Календарно-тематическое планирование 1класс

| №<br>пп | Тема раздела и урока.                                                                 | К-во<br>часо<br>в | Элементы содержания.                                                                                        | дата  |      |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|
|         |                                                                                       |                   |                                                                                                             | план  | факт |
|         | <b><i>Раздел: Я выбираю здоровый образ жизни!</i></b>                                 | <b>1ч</b>         |                                                                                                             |       |      |
| 1.      | Вводное занятие. Я выбираю здоровый образ жизни. Основы знаний о физической культуре. | <b>1ч</b>         | Презентация по теме                                                                                         | 5.09  |      |
|         | <b><i>Народные игры</i></b>                                                           | <b>6ч</b>         |                                                                                                             |       |      |
| 2.      | Русская народная игра «У медведя во бору», «Салки». «Прыганье со связанными ногами».  |                   | Беседа, экскурсия по школе, прилегающей к ней территории. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игры. | 12.09 |      |
| 3.      | Русская народная игра «Филин и пташка», «Через зоны».                                 |                   | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.                                | 19.09 |      |
| 4.      | Русская народная игра «Горелки», «Домики»                                             |                   | Правила игры. Проведение игры.                                                                              | 26.09 |      |
| 5.      | Русская народная игра «Кот и мышь», «Совушка», «День и ночь».                         |                   | Правила игры. Проведение игры                                                                               | 3.10  |      |
| 6.      | Русская народная игра «Блуждающий мяч», «Колобки и ёжики».                            |                   | Правила игры. Проведение игры                                                                               | 10.10 |      |
| 7.      | Русская народная игра «Лапта».                                                        |                   | Правила игры. Проведение игры                                                                               | 17.10 |      |
|         | <b><i>Игры на развитие психических процессов</i></b>                                  | <b>6ч</b>         |                                                                                                             |       |      |
| 8.      | Игры на развитие восприятия.                                                          |                   | Правила игры. Проведение игры. Эстафета. Правила игры.                                                      | 24.10 |      |

|     |                                                                                   |            |                                                                                                                        |       |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 9.  | Упражнения и игры на внимание. Игры «Ладонь – кулак», «Запомни порядок».          |            | Знакомство с правилами и проведение игр «Ладонь – кулак», «Запомни порядок».                                           | 7.11  |  |
| 10. | Игры на развитие памяти. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения».              |            | Знакомство с правилами и проведение игр «Повтори за мной», «Запомни движения».                                         | 14.11 |  |
| 11. | Игры на развитие воображения. Игры «По местам», «Возьми и передай».               |            | Знакомство с правилами и проведение игр «По местам», «Возьми и передай».                                               | 21.11 |  |
| 12. | Игры на развитие мышления и речи. Игры «Ну-ка, отгадай», «Через кочки и пенёчки». |            | Знакомство с правилами и проведение игр «Ну-ка, отгадай», «Через кочки и пенёчки».                                     | 28.11 |  |
| 13. | Игры «К своим флажкам», «Найди нужный цвет».                                      |            | Знакомство с правилами и проведение игр «Найди нужный цвет».                                                           | 5.12  |  |
|     | <b>Подвижные игры</b>                                                             | <b>13ч</b> |                                                                                                                        |       |  |
| 14. | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками», «Метко в цель», «Лучшая пара».   |            | Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.                                                                       | 12.12 |  |
| 15. | Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз», «Летает – не летает».               |            | Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.                                                              | 19.12 |  |
| 16. | Игра с мячом «Охотники и утки», «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Снайперы».         |            | Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. | 26.12 |  |
| 17. | Весёлые старты с мячом. «В круги»                                                 |            | Гимнастические упражнения. Эстафеты с различными предметами.                                                           | 9.01  |  |
| 18. | Игра «Волк во рву», «Передал – садись»                                            |            | Игры с мячом: ловля, бросок, передача.                                                                                 | 16.01 |  |
| 19. | Весёлые старты со скакалкой                                                       |            | Гимнастические упражнения. Эстафеты со скакалкой.                                                                      | 23.01 |  |
| 20. | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Фигуры».                               |            | ОРУ. Правила игры. Проведение игры.                                                                                    | 30.01 |  |

|     |                                                           |           |                                                                                                                                  |       |  |
|-----|-----------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 21. | Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель». |           | Катание на санках. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.                                                         | 6.02  |  |
| 22. | Игра «Перекидка».                                         |           | ОРУ. Правила игры. Проведение игры.                                                                                              | 20.02 |  |
| 23. | Игра «Играй, играй, мяч не теряй».                        |           | ОРУ. Правила игры. Проведение игры.                                                                                              | 27.02 |  |
| 24. | Игра «Удочка»                                             |           | ОРУ. Игры со скакалкой, мячом.                                                                                                   | 5.03  |  |
| 25. | Игра «Перемена мест», «Змейка».                           |           | Построение. Строевые упражнения, перемещение.                                                                                    | 12.03 |  |
| 26. | Игра «Салки с мячом», «Белое и чёрное».                   |           | Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                         | 19.03 |  |
| 27. | Игра «Прыгай через ров», «Бегуны и прыгуны».              |           | Развитие координационных способностей.                                                                                           | 2.04  |  |
|     | <b>Спортивные игры</b>                                    | <b>6ч</b> |                                                                                                                                  |       |  |
| 28. | Футбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.       |           | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Удары по мячу. Игра.                                                                 | 9.04  |  |
| 29. | Футбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.       |           | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Удары по мячу. Игра.                                                                 | 16.04 |  |
| 30. | Баскетбол. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.   |           | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину. Ведение правой и левой рукой на месте и шагом.                     | 23.04 |  |
| 31. | Баскетбол. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.   |           | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину. Ведение правой и левой рукой лёгким бегом. Передачи мяча на месте. | 7.05  |  |
| 32. | Пионербол. Отработка игровых приёмов.                     |           | Игровые правила. Подача мяча. Ловля мяча. Учебная игра.                                                                          | 14.05 |  |
| 33. | Пионербол. Спортивный праздник.                           |           | Игровые правила. Подача мяча. Ловля мяча. Учебная игра.                                                                          | 21.05 |  |

## Календарно-тематическое планирование 2класс

| №<br>пп | Тема раздела и урока.                                                                                                               | К-во<br>часо<br>в | Элементы содержания.                                                                                        | дата  |      |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|
|         |                                                                                                                                     |                   |                                                                                                             | план  | факт |
|         | <b>Раздел: Я выбираю здоровый образ жизни!</b>                                                                                      | <b>1ч</b>         |                                                                                                             |       |      |
| 1.      | Вводное занятие. Я выбираю здоровый образ жизни. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). | <b>1ч</b>         | Презентация по теме                                                                                         | 5.09  |      |
|         | <b>Народные игры</b>                                                                                                                | 6ч                |                                                                                                             |       |      |
| 2.      | «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».           |                   | Беседа, экскурсия по школе, прилегающей к ней территории. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игры. | 12.09 |      |
| 3.      | Игра «Филин и пташка», «Через зоны».                                                                                                |                   | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.                                | 19.09 |      |
| 4.      | Игра «Горелки», подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»                                                                        |                   | Правила игры. Проведение игры.                                                                              | 26.09 |      |
| 5.      | Русская народная игра «Кот и мышь», «Совушка», «День и ночь».                                                                       |                   | Правила игры. Проведение игры                                                                               | 3.10  |      |
| 6.      | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».                                                                                   |                   | Правила игры. Проведение игры                                                                               | 10.10 |      |
| 7.      | Русская народная игра «Лапта».                                                                                                      |                   | Правила игры. Проведение игры                                                                               | 17.10 |      |
|         | <b>Игры на развитие психических</b>                                                                                                 | <b>6ч</b>         |                                                                                                             |       |      |

|     |                                                                                                  |            |                                                                                                                        |       |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|     | <b>процессов</b>                                                                                 |            |                                                                                                                        |       |  |
| 8.  | Игры на развитие восприятия.                                                                     |            | Правила игры. Проведение игры. Эстафета.<br>Правила игры.                                                              | 24.10 |  |
| 9.  | Упражнения и игры на внимание. Игры «Ладонь – кулак», «Запомни порядок».                         |            | Знакомство с правилами и проведение игр «Ладонь – кулак», «Запомни порядок».                                           | 7.11  |  |
| 10. | Игры на развитие памяти. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения».                             |            | Знакомство с правилами и проведение игр «Повтори за мной», «Запомни движения».                                         | 14.11 |  |
| 11. | Игры на развитие воображения. Игры «По местам», «Возьми и передай».                              |            | Знакомство с правилами и проведение игр «По местам», «Возьми и передай».                                               | 21.11 |  |
| 12. | Игры на развитие мышления и речи. Игры «Ну-ка, отгадай», «Через кочки и пенёчки».                |            | Знакомство с правилами и проведение игр «Ну-ка, отгадай», «Через кочки и пенёчки».                                     | 28.11 |  |
| 13. | Игры «К своим флажкам», «Найди нужный цвет».                                                     |            | Знакомство с правилами и проведение игр «Найди нужный цвет».                                                           | 5.12  |  |
|     | <b>Подвижные игры</b>                                                                            | <b>13ч</b> |                                                                                                                        |       |  |
| 14. | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками», «Метко в цель», «Лучшая пара».                  |            | Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.                                                                       | 12.12 |  |
| 15. | Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз», «Летает – не летает».                              |            | Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.                                                              | 19.12 |  |
| 16. | Игра с мячом «Охотники и утки», «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Снайперы».                        |            | Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. | 26.12 |  |
| 17. | Весёлые старты с мячом. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей |            | Гимнастические упражнения. Эстафеты с различными предметами.                                                           | 9.01  |  |
| 18. | Игра «Волк во рву», «Передал – садись»                                                           |            | Игры с мячом: ловля, бросок, передача.                                                                                 | 16.01 |  |

|     |                                                                       |           |                                                                                                                                  |       |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 19. | Весёлые старты со скакалкой                                           |           | Гимнастические упражнения. Эстафеты со скакалкой.                                                                                | 23.01 |  |
| 20. | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Фигуры».                   |           | ОРУ. Правила игры. Проведение игры.                                                                                              | 30.01 |  |
| 21. | Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».             |           | Катание на санках. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.                                                         | 6.02  |  |
| 22. | Игра «Перекидка». Игра «Не давай мяча водящему».                      |           | ОРУ. Правила игры. Проведение игры.                                                                                              | 13.02 |  |
| 23. | Игра «Играй, играй, мяч не теряй».                                    |           | ОРУ. Правила игры. Проведение игры.                                                                                              | 20.02 |  |
| 24. | Игра «Удочка». Подвижные игры с баскетбольным мячом.                  |           | ОРУ. Игры со скакалкой, мячом.                                                                                                   | 27.02 |  |
| 25. | Игра «Перемена мест», «Змейка». Подвижные игры с баскетбольным мячом. |           | Построение. Строевые упражнения, перемещение.                                                                                    | 5.03  |  |
| 26. | Игра «Салки с мячом», «Белое и чёрное».                               |           | Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                         | 12.03 |  |
| 27. | Игра «Прыгай через ров», «Бегуны и прыгуны».                          |           | Развитие координационных способностей.                                                                                           | 19.03 |  |
|     | <b>Спортивные игры</b>                                                | <b>6ч</b> |                                                                                                                                  |       |  |
| 28. | Футбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.                   |           | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Удары по мячу. Игра.                                                                 | 2.04  |  |
| 29. | Футбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.                   |           | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Удары по мячу. Игра.                                                                 | 9.04  |  |
| 30. | Баскетбол. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.               |           | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину. Ведение правой и левой рукой на месте и шагом.                     | 16.04 |  |
| 31. | Баскетбол. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.               |           | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину. Ведение правой и левой рукой лёгким бегом. Передачи мяча на месте. | 23.04 |  |

|     |                                       |  |                                                         |       |  |
|-----|---------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|-------|--|
| 32. | Пионербол. Отработка игровых приёмов. |  | Игровые правила. Подача мяча. Ловля мяча. Учебная игра. | 7.05  |  |
| 33. | Пионербол. Спортивный праздник.       |  | Игры, эстафеты, Весёлые минутки. Спортивный праздник.   | 14.05 |  |
| 34. | Пионербол                             |  | Соревнования                                            | 21.05 |  |

## Список использованной литературы

1. Алтарева С.Г., Храмова М.А., Орлова Н.А., Жогло Н.К. Календарные, фольклорные и тематические праздники: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2006.
2. Должиков И.И. Физическая культура. 4 класс: Пособие для учителя. – М.: Айрис-пресс, 2004.
3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры /Под редакцией Л.В. Русской. – М.: Просвещение, 1986.
4. Лях В.И. Мой друг – физкультура: Учебник для учащихся 1 – 4 кл. нач. шк. – М.: Просвещение, 2002.
5. Товма В.А. Мы любим праздники. Сценарии внеклассных мероприятий для учащихся 1 – 4 классов. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
6. Энциклопедия детских праздников. – М.: Пилигрим, 1999.
7. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 1-4 классы. - М.: ВАКО, 2009.
8. Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я. Ради здоровья детей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1985.
9. Адашкявичене Э.И. Подвижные игры для детей. Просвещение. 1993.
10. 2.Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 2000.
11. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: «ФиС», 2001.
12. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 2006.
13. Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах. – М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
14. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М. Физкультура и спорт, 1982 год.6. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе, 2004 год.
15. Вавилова Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет. // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр./ Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. - М., 2000..
16. Васильева О.Н., Леонова Л.А. Особенности выработки точностного движения у детей 7 лет // Новые исследования по возрастной физиологии. - 1990. - № 114.
17. Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом - М.: Астрель, 2002.
18. Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников. - М.: АСТ, 2003.

