


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2 ГОРОДА ДЕМИДОВА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

«Рассмотрено» Руководитель МО  <u>Смирнов В.А.</u> Протокол № <u>1</u> « <u>29</u> » <u>08</u> <u>2017</u> г.	«Согласовано» Зам. директора по УВР  <u>Костин В.В.</u> « <u>1</u> » <u>09</u> <u>2017</u> г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СШ№2 г.Демидова  Приказ № <u>470/19</u> « <u>1</u> » <u>09</u> <u>2017</u> г.
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
«Быстрее! Выше! Сильнее!»

**Направление: спортивно-оздоровительное**

**Тип программы: модифицированная**

**Срок реализации программы: 3 года**

**Класс: 1-3**

**Составитель: Томашев Сергей Владимирович**

2017 год

# **1. Пояснительная записка**

## **1.1 Введение**

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 1-3 классах.

Программа по внеклассной работе составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов. Автор Матвеев В.Г. (Физическая культура. Рабочие программы: пособие для учителей

общеобразовательных учреждений, 2011г.). Программа рассчитана на 3 года обучения (1-3 кл).

На каждом занятии предлагаются игровые упражнения для детей как с низким уровнем физической подготовленности, так и с высоким. Учитель сам может выбирать подвижные игры, эстафеты и деятельность в зависимости от контингента учащихся, присутствующих на занятии.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

## **1.2. Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!» 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.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

### **Основными задачами данного курса являются:**

- ✓ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- ✓ вызвать у учащихся начальной школы интерес к занятиям, позволив ощутить красоту и радость движения;
- ✓ овладение школой движений;
- ✓ развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- ✓ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- ✓ выработку представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;

- ✓ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- ✓ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости вовремя выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности:**

#### **количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Быстрее! Выше! Сильнее!» предназначена для обучающихся 1-3 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

#### **1.4. Содержание программы и методические рекомендации**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю, 68 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

##### ***Теоретические знания.***

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

*Естественные основы.* Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений.

*Социально-психологические основы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелазание, передвижение на лыжах)

различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

*Приемы закаливания.*

Воздушные ванны. Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5—10 мин, постепенно довести до 30—60 мин (температура воздуха от +22 до —16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны — 10—60 мин и дольше.

Солнечные ванны. В средней полосе между 9—11 ч от 4 до 60 мин (на все тело).

Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

*Способы саморегуляции.* Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения, а также игры-упражнения на снижение психологического напряжения, тревожности, агрессивности.

*Способы самоконтроля.* Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.



***Практические занятия*** затрагивают все двигательные умения, навыки и направлены на:

1. закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве;

2. закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве;

3. закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений;

4. овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;

5. закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве;

6. освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости;

7. освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей;

8. освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку;

9. освоение навыков равновесия;

10. освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей;

11. совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

## 2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные универсальные учебные действия.

**Личностные** универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и здоровье», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («спортсмен», «тренер», «командир», «капитан» и др.):

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

К **метапредметным** результатам относятся освоенные младшим школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их проверки;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Познавательные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

К **предметным** результатам относятся усвоенные младшим школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самодеятельности в спортивной группе (команде); ценностные установки, специфичные для занятий спортом и ведения ЗОЖ, межличностной коммуникации.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности младших школьников распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение младшим школьником социальных знаний, понимание социальной реальности в повседневной жизни): приобретение знаний об истории Олимпийского движения, правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и спортом, о различных видах спорта, о правилах конструктивной групповой деятельности в команде, о способах организации досуга, о способах самостоятельного поиска, нахождения информации.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения младших школьников к базовым ценностям российского общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к физкультуре и занятиям спортом, к природе, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение младшими школьниками опыта самостоятельного социального действия): приобретение обучающимся опыта актуализации физкультурно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта волонтерской деятельности, опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

**3. Требования к знаниям и умениям,  
которые должны приобрести обучающиеся  
в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

**Учащиеся должны знать:**

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

**должны уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

#### 4. Тематический план

##### 1 класс

№ п/п	Основное содержание	Количество часов				
		всего	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные Занятия
1	Легкоатлетические упражнения и подвижные игры	47	7	40		47
2	Гимнастика с элементами акробатики	21	3	18		21
	Итого:	68				

##### 2 класс

№ п/п	Основное содержание	Количество часов				
		всего	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные Занятия
1	Легкая атлетика	16	3	13		16
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	19	3	14		19
3	Гимнастика с элементами акробатики	14	3	11		14
4	Подвижные игры с элементами волейбола	19	4	15		19
	Итого:	68				

##### 3 класс

№ п/п	Основное содержание	Количество часов				
		всего	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные Занятия
1	Легкая атлетика	14	3	11		14
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	20	5	15		20
3	Гимнастика с элементами акробатики	14	3	11		14
4	Подвижные игры с элементами волейбола	20	3	17		20
	Итого:	68				

## 5. Учебно-тематический план

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Описание примерного содержания занятий
1	Открываем дверь в сказку Здоровья	1	Беседа о здоровом образе жизни и его основных составляющих.
2	Космонавты	1	Разминка. Игры для развития координации.
3	Правильная осанка	1	Разминка. Общеразвивающие упражнения с большими мячами.
4	Двигательный режим учащегося.	1	Разминка. Развитие ловкости. Челночный бег с переносом кубиков.
5	Путешествие в город «Угадай-ка»	1	Изучение названий снарядов, правил безопасности.
6,7	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	2	Разминка. ОРУ с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, скамье.
8	Многоскоки	1	Разминка. Развитие навыков прыжков. Игра "С кочки на кочку".
9	Правила выполнения дыхательных упражнений	1	Беседа - Для чего нужны дыхательные упражнения? Как правильно дышать во время физической нагрузки?
10	Метание малых мячей	1	Разминка. Игра "Кто дальше бросит?", "Попади в корзину".
11,12	Подвижные игры «Учимся, играя!»	2	Разминка. Игра "Мяч водящему", "Перебрось и поймай", "У кого мяч?"
13,14	Школа мяча	2	Разминка. Игра "Метко в цель", ловля, передача и броски мяча в парах.
15	Сбор витаминок здоровья	1	Разминка. Эстафеты с мячом.
16	Осенние развлечения	1	Разминка. Изучение игр для самостоятельной организации: "Лиса и куры", "Зайцы в огороде".
17	Наш друг режим	1	Беседа. Зачем нужен режим дня? Соблюдаете ли вы режим?
18,19	Подвижные игры по выбору учащихся	2	Разминка. Игры "Пятнашки", "Салки с мячом", "Перестрелка", "Ловишки".
20	Спортивный праздник «Физкульт-ура!»	1	Веселые эстафеты и

			перетягивание каната.
21,22	Лазания и перелазания	2	Разминка. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание на гимнастическую скамью.
23	Оказание первой помощи	1	Беседа. Причины травм на занятиях физкультурой. первая помощь при падении.
24,25	Полоса препятствий	2	Разминка. Закрепление навыков лазания и перелазания. Эстафеты.
26,27	Упражнения в равновесии	2	Разминка. Перешагивание через мячи, ходьба на носках по перевернутой скамье.
28	Зимние развлечения	1	Разминка. Ходьба на "командных" лыжах.
29	Ура! У нас каникулы!	1	Разминка. Веселые эстафеты. Перетягивание каната.
30	Закаливание в зимний период	1	Беседа. Закаливание зимой - обтирание, обливание.
31,32	Прыжковые упражнения	2	Разминка. Прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, по разметкам, через длинную качающуюся скакалку. Игра "Прыгающие воробушки", "Перепрыгни - не задень".
33,34, 35	Танцевальные шаги	3	Разминка. Развитие координации. Мягкий, перекатный, пружинный, острый, высокий шаги.
36	Космическое путешествие на Марс	1	Разминка. Закрепление навыков ориентирования в пространстве, игра "Жмурки".
37,38	Упражнения в равновесии	2	Разминка. Выполнение упражнений на гимнастической скамье, бревне.
39, 40, 41	Акробатические упражнения	3	Разминка. Акробатические элементы - "Мост", "Берёзка", "Коробочка", "Рыбка" - игра "Море волнуется" с применением изученных элементов.
42,43	Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!»	2	Разминка. Игры "Караси и щука", "Салки с мячом", "Перестрелка", "Ловишки".
44	Подвижные игры «Наша безопасность»	1	Разминка. Игры по выбору учащихся.
45,46	Подвижные игры с элементами акробатических упражнений	2	Разминка. Игра "Море волнуется" с применением изученных акробатических



			элементов.
47,48	Весенние развлечения	2	Разминка. Разучивание игр для улицы: "Классики", "Резиночки", "Сотки".
49	Наш друг режим	1	Составление режима дня на летние каникулы.
50	Путешествие в страну Витамицию	1	Урок-беседа: Как вырастить витамины у себя на грядке?
51,52	Подвижные игры по выбору учащихся	2	Разминка. Игры "Пятнашки", "Салки с мячом", "Перестрелка" и др.
53	Знакомство с доктором Активный отдых	1	Польза активного и пассивного отдыха. Разминка. Игра "Знамя".
54	На водоеме летом	1	Изучение игр: "Салки на воде", "Прыжки в воду". Техника безопасности во время пребывания на водоеме.
55,56	Физкультура на море	2	Разминка. Разновидности упражнений в воде. Влияние воды на тело человека. Составление комплекса упражнений.
57	Знакомство с доктором Физические упражнения	1	Разминка. Выполнение упражнений лечебной направленности (профилактика сколиоза, плоскостопия).
58	Спортивный праздник «Физкульт-ура!»	1	Разминка. Эстафеты с предметами. Конкурс танцевальных комбинаций.
59	Веселое многоборье	1	Разминка. Метание теннисного мяча на дальность, бег на короткую дистанцию, прыжок в длину с разбега.
60	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	Разминка. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, флажками.
61,62	Эстафеты с прыжками	2	Разминка. Прыжковые эстафеты, игра "Перепрыгни - не задень", "Ловишки".
63	Преодоление полосы препятствий «Кто быстрее?»	1	Разминка. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прохождения полосы препятствий.
64,65	Развиваем скорость	2	Разминка. Бег обычный, с изменением направления движения, челночный бег 3x10м, эстафеты на скорость.

66	Эстафеты «Призы Физкультоши»	1	Разминка. Эстафеты с предметами и без.
67	Здравствуй, лето! Отправляемся в поход.	1	Изучение ориентирования по карте и компасу. Подвижные игры.
68	Итоговое занятие «Призы Физкультоши»	1	Разминка. Веселые эстафеты. Перетягивание каната.

## 2 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Описание примерного содержания занятий</b>
1	Личная гигиена	1	Урок-беседа. Что такое спортивная гигиена? Гигиена одежды и обуви спортсмена.
2,3,4	Знакомство с правилами Страны Игр	3	Различия подвижных и спортивных игр. Разминка. Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся.
5	Правильная спортивная одежда и обувь	1	Урок-беседа. Какими должна быть одежда и обувь спортсменов?
6,7	Пальчиковая гимнастика	2	Зачем нужна пальчиковая гимнастика? Как и когда ее применять? Разучивание комплекса пальчиковой гимнастики.
8,9,10, 11,12	Что такое Физические качества?	5	Урок-беседа "Физические качества человека". Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы.
13	Простудным заболеваниям скажем «Нет!»	1	Зачем нужна зарядка? Разучивание комплекса утренней гимнастики.
14,15, 16	Закаливание солнечными ваннами	3	Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся на свежем воздухе.
17,18, 19	«Кто забьет!»	3	Разминка. Упражнения и игры с мячами для закрепления навыков ловли, передачи, бросков и ударов.
20,21, 22	Игры с мячами	3	Разминка. Подвижные игры с мячами по выбору учащихся.
23,24, 25	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	3	Разминка. Игра в мини-баскетбол. Изучение правил по ходу игры.
26	Здоровое питание	1	Урок-беседа. Рацион спортсмена.
27,28	Страна «Гимнастика»	2	Разминка. Упражнения и

			игры для развития гибкости и ловкости.
29,30,31	Ходьба и бег	3	Разновидности бега и ходьбы. Специальные беговые упражнения, эстафеты с различными видами бега.
32	Личная гигиена	1	Урок-беседа. Что такое спортивная гигиена? Гигиена одежды и обуви спортсмена.
33,34	Оказание первой медицинской помощи	2	Беседа. Причины травм на занятиях физкультурой. Урок-практика: наложение марлевой повязки, бинта и обработка раны раствором перекиси водорода.
35	Закаливающие процедуры	1	Разминка. Обтирание полотенцем и обливание.
36,37,38	Цирковые этюды	3	Разминка. Подвижные игры и упражнения для развития координационных способностей.
39	Пришла зима	1	Игры и развлечения на снегу.
40	Правильное дыхание и сердцебиение	1	Урок-беседа. Как правильно дышать во время занятий спортом. Что такое частота сердечных сокращений?
41,42,43,44,45	Страна Мячей	5	Разминка. Подвижные игры с мячами по выбору учащихся. Упражнения с набивными мячами для развития силы верхнего плечевого пояса.
46,47	Самостоятельные занятия спортом	2	Урок-беседа. Чем заняться после школы? Виды спортивной деятельности для самостоятельного изучения.
48,49	Закаливающие процедуры	2	Разновидности закаливания. Разминка. Обливание.
50	Первая медицинская помощь	1	Правила обработки ран йодом. Что делать, если на занятии появилась тошнота и головокружение?
51,52,53	Физические упражнения и здоровье	3	Разминка. Упражнения с гимнастическими палками и фитболами. Комплексы упражнений для самостоятельных занятий
54,55,56,57,58	Разнообразный мир упражнений мячом	5	Разминка. Упражнения и игры с мячами.
59	Утомление	1	Урок-беседа. Что такое утомление и его признаки?
60	Дыхательные упражнения	1	Разминка. Техника дыхания Стрельниковой -

			профилактика заболеваний дыхательных путей.
61,62,63, 64,65	Физические качества младшего школьника	5	Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы.
66,67	Режим труда и отдыха	2	Составление режима дня на летние каникулы. Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся.
68	Зрительная гимнастика	1	Разучивание комплекса зрительной гимнастики.

### 3 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Описание примерного содержания занятий</b>
1,2	История физической культуры	2	Урок-беседа: история физической культуры и спорта. Подвижные игры по выбору учащихся.
3,4	Первые Олимпийские Игры	2	Урок-беседа: Олимпийские Игры до нашей эры. Разминка. Бег на короткие и длинные дистанции.
5,6,7,8	Олимпийские игры современности	4	Урок-беседа: зимние и летние Олимпийские игры и их программа. Подвижные игры по выбору учащихся.
9,10, 11	Ее величество – легкая атлетика	3	Разминка. Игры "Догонялки", "Салки", "Метко в цель", "Снайпер", "Классики", "Резиночки", "Пятнашки".
12,13, 14	Алло! Мы ищем спортсменов!	3	Разминка. Эстафеты с предметами и полосой препятствий. Подвижные игры по выбору учащихся.
15,16	Кто придумал мяч?	2	Урок-беседа: как появился мяч? Разминка. Игры и упражнения с мячами.
17,18, 19	Быстрые и меткие	3	Разминка. Эстафеты с метаниями различных снарядов. Игра "Дартс", "Попади в корзину".
20	Роль слуха в жизни человека	1	Урок-беседа. Зачем нужен слух? Виды спорта для слабослышащих и глухих (Паралимпийский спорт).
21,22, 23	Физические качества детей младшего возраста	3	Урок-беседа: вспомним физические качества. Разминка. Упражнения и

			игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы.
24	Роль зрения при занятиях спортом	1	Урок-беседа. Как заниматься спортом, если ты не видишь? (Паралимпийский спорт).
25,26, 27	Лазание и перелазание	3	Разминка. Лазанье по гимнастической стенке, канату; по наклонной скамейке. Эстафеты с полосой препятствий.
28,29, 30	Физические качества	3	Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы.
31,32	Игры с мячом	2	Разминка. Спортивные игры по выбору учащихся по упрощенным правилам.
33,34	Веселые старты	2	Разминка. Эстафеты с предметами и без, с элементами полосы препятствий.
35,36	Занятие спортом – путь к здоровью	2	Урок-беседа: зачем заниматься спортом? Каким спортом хотелось бы заняться профессионально. Подвижные игры.
37,38	Дневник самонаблюдения	2	Урок-беседа: что такое самонаблюдение? Как завести дневник самонаблюдения и для чего он нужен? Разминка. Подвижные игры.
39	Утомление	1	Урок-беседа. Первая помощь при утомлении.
40	Строение человека	1	Урок-беседа. Опорно-двигательный аппарат человека. Скелет и мышцы.
41,42, 43	Развиваем координацию и скорость	3	Разминка. Игры "Перестрелка", "Знамя", "Снайпер", "Пустое место".
44,45	Цирковая акробатика	2	Разминка. Упражнения для развития ловкости и гибкости на гимнастической скамье.
46,47, 48	Влияние подвижных игр на двигательные способности	3	Урок-беседа: можно ли с помощью игр развивать физические качества? Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся.
49,50, 51	Физическая культура у наших предков	3	Урок-беседа: физическая культура у наших предков. Народные игры. Разминка. Лапта.
52,53	Кто быстрее?	2	Разминка. Бег на короткие и

			длинные дистанции. Подвижные игры.
54,55	Кто здесь самый сильный?	2	Разминка. Перетягивание каната и эстафеты с набивными мячами. Подвижные игры.
56,57, 58	Развитие физических качеств	3	Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся.
59,60	Измерение роста и веса тела	2	Урок-беседа: измерение роста и веса. Разминка. Подвижные игры.
61	Нарушение осанки	1	Разминка. Упражнения для мышц спины. "Салки с мячом", "Перестрелка".
62,63	Формирование здорового образа жизни	2	Урок-беседа: "Я и вредные привычки". Подвижные игры по выбору учащихся.
64,65	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний	2	Урок-беседа: "Со спортом не надо дружить, спортом надо заниматься". Эстафеты и подвижные игры по выбору учащихся.
66,67, 68	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом	3	Разминка. Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся.

## **6. Информационно-методическое обеспечение**

1. Твой олимпийский учебник. В.С.Родиченко. Москва, 2009г.
2. Здоровьесберегающие технологии 1-4 классы. Ковалько В.И., Москва: «ВАКО», 2006 г.
3. Школа физкультминуток 1-4 классы. Ковалько В.И., Москва: «ВАКО», 2005 г.
4. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы. Дереклеева Н.И., Москва: «ВАКО», 2006г.
5. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.