

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вороковская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено:
на заседании МО
«24» августа 2020 г.

Протокол № 1
Вороков

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР

«25» августа 2020 г.

Н. Алексеева Алексеева Н.А.

Утверждено
Директор школы

«27» августа 2020 г.

Лазарева Лазарева Л.Н.



Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному
направлению «Да здравствует спорт!» для 1-4 класса

на 2020-2021 уч. год.

составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся
1-11 классов. Москва «Просвещение». Авторы: доктор педагогических наук В.И.
Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

Составитель программы: Прохоров А.И

Вороковка

2020 г.

1. Пояснительная записка

Данная рабочая учебная программа по внеурочной деятельности ориентирована на учащихся 5-6 класса и реализуется на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ, 29.12.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785) с изменениями (утверждены приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241, зарегистрированы в Минюсте России 4 февраля 2011 г., регистрационный номер 19707);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)
4. СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);
5. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич
6. Основная образовательная программа МБОУ Вороковская СОШ.
7. Школьный учебный план МБОУ Вороковская СОШ на 2020 – 2021 учебный год.
8. Положение о структуре и разработке рабочих программ МБОУ Вороковская СОШ.

Программа рассчитана на 135 занятий (по 30-35 мин.) для обучающихся 1-4 классов:

1 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю;

2-4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

В 1 классе игры проводятся во время динамической паузы в помещении школы или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий. Время проведения динамической паузы 30-35 минут. Во 2-4 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 35 минут.

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

• воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Формы организации занятий: Индивидуальные, групповые, поточные, круговые способы организации

2. Общая характеристика

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Сроки реализации программы 4 года

3. Описание места учебного курса в учебном плане

В соответствии с базисным учебным планом на занятия внеурочной деятельностью отводится:

1 занятие в неделю для 1 класса (33 занятия в год) 33 учебных недели.

1 занятие в неделю для 2 класса (34 занятия в год) 34 учебных недели.

4. Ценностные ориентиры содержания курса

Содержание курса внеурочной деятельности «Да здравствует спорт!» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Личностными результатами освоения учащимися содержания учебного курса являются следующие умения:

— 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания учебного курса

являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания учебного курса являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

6. Содержание учебного курса

1 год обучения (33 занятия)

Игры на взаимодействие между учащимися - 12 занятий

Цель: воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Игры на развитие двигательных качеств - 21 занятие

Цель: способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Подвижные игры закаливают организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

Игры по выбору учащихся - 16 занятий

4 года обучения (102 часа) 34 часа в год

Игры с элементами спортивных игр:

Легкая атлетика – 27 занятий

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Ритмическая гимнастика – 30 занятий

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

Подвижные игры – 25 занятий

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

4. Лыжная подготовка - 44 занятия

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Тематический план

№ п/п	Разделы	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		т	п	т	п	т	п	т	п
1	Игры на взаимодействие между учащимися	2	10						
2	Игры, содействующие развитию двигательных качеств	1	10						
3	Игры с элементами легкой атлетики			1	8	1	8	1	8
4	Игры с элементами ритмической гимнастики			1	9	1	9	1	9
5	Игры с элементами спортивных игр			1	7	1	7	1	8
6	Игры с элементами лыжной подготовки			1	6	1	6	1	5
7	Игры по выбору детей		10						
	Всего часов:	33		34		34		34	

8. Учебно-методическое и материально техническое обеспечение курса

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004

Учебно – практическое оборудование:

- козел гимнастический,
- перекладина гимнастическая (пристеночная),
- стенка гимнастическая,
- скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),
- комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),

- мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
- палка гимнастическая,
- скакалка детская,
- мат гимнастический,
- коврики: гимнастические, массажные,
- кегли,
- обруч пластиковый детский,
- планка для прыжков в высоту,
- стойка для прыжков в высоту,
- флажки: разметочные с опорой, стартовые,
- лента финишная.

Планируемые результаты

К концу 1 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр; • формирование представлений об этических идеалах и ценностях; • отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами. 	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня; • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • демонстрировать уровень физической подготовленности 	<ul style="list-style-type: none"> • Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • Знать различные виды игр; • Выполнять правила игры.

К концу 2 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • определять уровень развития физических качеств; • договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения; • проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр. 	<ul style="list-style-type: none"> • Управлять своими эмоциями; • Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; • Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие. 	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; • организовывать и проводить самостоятельные формы занятий; • Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.

К концу 3 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • вести наблюдения за 	<ul style="list-style-type: none"> • вести дневник 	<ul style="list-style-type: none"> • Знать о разновидностях

<p>показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях; • взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми; 	<p>самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Управлять своими эмоциями; 	<p>физических упражнений: общеразвивающих, подводных и соревновательных;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики; • Владеть различными формами игровой деятельности.
---	--	---

К концу 4 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; • Готовность к преодолению трудностей; • Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; • Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований. 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; • играть по упрощенным правилам спортивные игры; • самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью. В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в командах, находить общий язык с членами коллектива.

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

Формы подведения итогов реализации программы:

эстафеты, мини-соревнования, туристические походы, контрольные нормативы, письменные отзывы о занятиях обучающихся и их родителей

Календарно тематическое планирование

1 год обучения – 33 часа

№	тема занятия	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
1	Игра «Гном, как тебя зовут»	1	развитие внимания, памяти	классный кабинет	
2	Игра «Водяной»	1	развитие воображения, сплоченности коллектива	игровая площадка	
3	Игра «Мы веселые ребята»	1	развитие сплоченности коллектива	зал, площадка	музыкальное сопровождение
4	Игра «Гуси- лебеди»	1	развивать двигательную активность, умение передавать движение птиц	игровая площадка	
5	Соревнование скороходов	1	развитие внимания, умение правильно выполнять правила игры	спортивный зал	обувные коробки
6	Игра «Волк во рву»	1	совершенствование навыков бега и прыжков в длину	площадка	мел
7	Игра «К своим флажкам»		развитие ориентировки, сообразительности	площадка	флажки
8 9	Игры по выбору учащихся	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.	игровая площадка	по выбору
10	Эстафета с мячами	1	развивать умение вести мяч, передавать его другому игроку	игровая площадка	мячи
11	игра «Птицы и клетка»	1	совершенствование быстроты реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений	зал	музыкальное сопровождение
12	игра «Угадай, кто»	1	развивать умение бесшумно, наблюдательность	зал, коридор, площадка.	
13	Эстафета зверей	1	развивать двигательную активность, умение передавать движения животных	игровая площадка	
14	Игры по выбору учащихся	1	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.	помещение	по выбору

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	малый мяч
16	Игра «Веселые музыканты»	1	развивать чувство ритма	помещение	детские музыкальные инструменты
17	игра «Совушка»	1	развивать умение передавать движения животных	игровая площадка	
18 19	Игры по выбору учащихся	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивный зал	по выбору
20	Эстафета со скакалками	1	Развивать умение выполнять упражнение со скакалками	спортивный зал	скакалки
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	по выбору
23	игра «Вышибалы»	1	совершенствование быстроты реакции	спортивный зал	мяч
24	игра «Воробьи и вороны»	1	развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале	зал, площадка	
25	игра «Салки»	1	развивать быстроту движений	площадка	
26 27	Повторение изученных игр	2	Развивать умение приходить к единому мнению.	спортивный зал	по выбору
28	Эстафета «Кенгуру»	1	совершенствование навыков бега и прыжков в длину	спортивный зал	мешок
29	игра «Симон говорит»	1	развивать внимание, быстроту реакции	классный кабинет	
30	игра «мишки и шишки»»	1	развивать внимание, быстроту реакции; совершенствование навыков бега	спортивный зал	шишки и мешки
31	игра «Медведь»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	спортивный зал	
32 33	Игры по выбору учащихся	2	развитие интереса к играм и коммуникативных способностей	зал, площадка	

2 год обучения

№	тема занятий	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
1	<u>игры с элементами легкой атлетики</u> «Осенний марафон»	1	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях	стадион	палочки
2	игра «Чай-чай выручай»	1	развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма	площадка	
3	игра «День и ночь»	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	мячи
6	Прыжки в длину	1	развивать навык прыжков на одной и двух ногах	площадка	мел
7	игра «Караси и щука»	1	воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действия	спортивный зал	
8	игра «Кто выше?»	1	развитие внимания, ловкости; умения соблюдать правила ТБ	зал, площадка	резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мелки двух цветов
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	подвесной мячик
10	<u>ритмическая гимнастика</u> игра ««Веселые ладошки»»	1	Совершенствовать навык детей в перестроениях; развивать чувство ритма	зал	
11	игра «Веселый зоопарк»	1	развивать умение передавать движения животных в ритмичном танце	зал	музыкальное сопровождение
12	«Красивая спина»	1	развитие правильной осанки, умения правильно ходить	спортивный зал	музыкальное сопровождение
13	игра «Дружные ребята»	1	Проверить координацию движений ребёнка	спортивный зал	Гимнастическая скамейка,

					кегли разного цвета, мячи
14 15	игра «Веселый сапожок»	2	Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений	спортивный зал	музыкальное сопровождение
16 17 18	"Непоседы"	3	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	музыкальное сопровождение
19	игра «Ритмическая мозаика»	1	закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса	спортивный зал	музыкальное сопровождение
20	<u>лыжная подготовка</u> Скользкий шаг с палками	1	воспитание умения владеть собой, освоение техники скользящего шага, развитие быстроты	стадион	лыжи с палками
21	игра «Царь горы»	1	развитие выносливости, умение соревноваться	площадка	
22	Повороты на месте и в движении	1	развитие координационных способностей	стадион	лыжи
23	игра «Попади в цель»	1	Развивать глазомер, ловкость	площадка	
24	Игры по выбору учащихся	1	развитие коммуникативных способностей	площадка	по выбору
25	эстафета «Снежный город»	1	развитие выносливости, умение соревноваться	стадион	кегли, флажки, санки
26	Лыжная эстафета	1	развитие двигательных качеств, умение участвовать в эстафете	стадион	лыжи без палок
27	<u>подвижные игры</u> игры и эстафеты с мячами	1	развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в игре	спортивный зал	мячи разных размеров
28	игра «Класс, смирно!»	1	усвоение строевых команд и перестроения, воспитание внимания и быстроты реакции.	зал, площадка	
29	Броски мяча в корзину	1	развитие меткости	спортивный зал	мячи
30	игра «Боулинг»	1	развитие меткости, внимания	спортивный зал	кегли, мячи
31	игра «Картошка»	1	развивать быстроту реакции, умение ловить мяч	площадка	мяч
32	Соревнование по прыжкам через скакалку	1	развивать умение прыгать через скакалку	площадка	скакалки

33	игра «Веселые пингвинята»	1	развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивный зал	мячи
34	игра «Солнышко»	1	развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение	площадка	обручи и гимнастические палки

3 год обучения

№	тема занятия	кол-во часов	цели занятия	место проведения	оборудование
1	<u>игры с элементами легкой атлетики</u> «Метатели»	1	развитие меткости, внимания, быстроты реакции	спортивная площадка	мячи
2	игра «Пустое место»	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	флажки
5	игра «Прыгающие воробушки»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	обручи, мешки
6	Веселые старты «Лабиринт»	1	развитие выносливости, умение соревноваться	спортивный зал	кегли, мячи, мешки, обручи
7	«Прыжки по полосам»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	спортивный зал	
8	«Играй, играй, мяч не теряй»	1	развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивный зал	мячи
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	<u>ритмическая гимнастика</u>	1	формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений	спортивный зал	

	«Исправь осанку»»				
11 12	Упражнения на согласованность движений с музыкой	2	работать над выразительностью выполнения движений комплекса под музыку	спортивный зал	музыкальное сопровождение
13	игра «Зайцы в огороде»	1	развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	
14 15 16	Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»	3	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	музыкальное сопровождение, ленты
17	Ритмические упражнения с обручами	1	развитие координационных способностей и двигательных навыков	спортивный зал	обручи
18	игра «Верёвочка под ногами»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	площадка	скакалка
19	«Гимнасты»	1	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	музыкальное сопровождение, мячи
20	лыжная подготовка одновременный двухшажный ход	1	Развивать двигательную активность; выносливость	спортивная площадка	лыжи
21	Поворот переступанием	1	Развивать двигательную активность; координацию движений	спортивная площадка	
22	игра «Защита укрепления»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	снежная площадка	
23	игра «Перевозка груза»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	снежная площадка	санки, гимнастические палки
24 25	игры на развитие скорости «Верхом на клюшке»	2	Развивать двигательную активность; координацию движений	снежная площадка	клюшка
26	игра – соревнование «Не уступлю горку!»	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	снежная площадка	
27	подвижные игры игры на внимание и быстроту «Поезд»	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивный зал	кегли

28	игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
29 30 31	«Веселые старты» Старт группами Командный бег	3	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	беговая дорожка	кегли, мячи, обручи
32	«Мини-гандбол»	1	развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	гандбольный мяч
33 34	Повторение изученных игр	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивная площадка	по выбору

4 год обучения

№	тема занятий	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
1 2 3	Встречная эстафета. «Волк и ягненок» «Кто раньше»	3	формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	флажки, эстафетные палочки
4 5	Эстафета со скакалкой. Смена номеров	2	развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации	спортивная площадка	скакалки
6 7	Погоня по кругу. «Перебежки»	2	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивная площадка	жгут
8 9	«Рыбная ловля» Игровые упражнения с малыми мячами.	2	развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	теннисные мячи
10	<u>ритмическая гимнастика</u> Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)	1	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спортивный зал	музыкальное сопровождение

11	Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»	1	совершенствование комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	мячи, гимнастические палки
12 13	Упражнения с элементами хореографии и танца; Игры с лентами «Осенний лес»	2	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	музыкальное сопровождение, ленты
14 15	«Прыгающие воробушки» «Прыжки по полосам»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивный зал	
16 17 18	упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом	3	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спортивный зал	ленты, обручи, мячи
19	Соревнование «Лабиринт»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивный зал	скакалки, мешки, обручи, музыкальное сопровождение
20	лыжная подготовка Эстафета 4x50 без лыжных палок	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивная площадка	
21	игра «Два мороза»	1	воспитание чувства товарищеской взаимопомощи; совершенствование умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений	зал, площадка	
22 23	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; «Кто дальше уедет»	2	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спортивная площадка	кегли
24	игра «Заяц без логова»	1	совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности	спортивный зал	
25	Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности	1	Развитие выносливости	спортивная площадка	
26	подвижные игры с элементами	1	развитие быстроты, ловкости, координации	спортивный	

	спортивных игр "Снайперы"		движений	зал	
27	"Перетягивание через черту"	1	Развитие выносливости, силы, согласованности	спортивный зал	
28	"Эстафета с лазаньем и перелезанием"	1	развитие быстроты, ловкости, координации движений	спортивный зал	гимнастические скамейки
29 30 31	Бег с мячом Бег по линиям «День» и «Ночь»	3	совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности	спортивный зал	мячи
32	Кто точнее?	1	научиться метко метать мяч	футбольное поле, ровная площадка	мячи
33 34	«Пионербол»	2	совершенствование навыков ловли мяча через сетку	спортивный зал	волейбольная сетка