

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

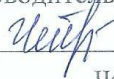
Министерство образования Оренбургской области

Управление образования Ташлинского района

МБОУ Степная СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

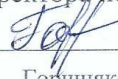


Чейкина Л.А.

Приказ №1 от «30» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Горшнякова И.В.

Приказ №9 от «31» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Бусылова Е.И.

Приказ №86 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Юные спортсмены»

спортивно-оздоровительное направление
для 1-4 классов

Составитель:
Капашева Ж.С.

п. Степной 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юные спортсмены» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе примерной программы по физической культуре для обучающихся 1-4 классов / В.И.Лях. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2011.-64с.-ISBN 978-5-09-019539-3.

Занятия в секции общефизической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности. Заниматься в секции может каждый школьник (мальчики и девочки), прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям на уроках физической культуре.

Цель программы: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Основные задачи программы:

- 1.Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; Развитие двигательных (координационных) способностей.
- 2.Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- 3.Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- 4.Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Руководитель секции должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием учащихся, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. При подборе средств и методов практических занятий руководитель секции

должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Данный курс рассчитан на учащихся начального звена 7-9 лет. На реализацию программы отводится в 1 классе 33 часа, во 2 классе- 34 часа, 3-4 классе 34 часа в год (один час в неделю) с учетом климатических условий и материально-технического обеспечения спортивным инвентарем образовательной организации.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции 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 интересы.

Метапредметными результатами (познавательными, регулятивными, коммуникативными УУД): 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: представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 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 техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. **Ученик должен научиться:** правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях, правилам безопасности; соблюдать личную гигиену, режим дня; соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом; устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульс) при выполнении физических упражнений; выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Получить возможность научиться: выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь; выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловле и ведении мяча, ударах по мячу; выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках; выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по

горизонтальной скамейке; выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90С⁰); выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, пороты и другие строевые команды; выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «Юные спортсмены» направлена на достижение планируемых результатов: личностных и метапредметных связей такими школьными предметами как «Окружающий мир», «Биология», «Гигиена», «Анатомия», В плане курсов ВУД для курса «Юные спортсмены» выделено:

- 1 класс - 33 часов;
- 2 класс - 34 часов;
- 3 класс - 34 часов;
- 4 класс - 34 часов;
- 1-4 классы – 1 час в неделю; Всего часов - 135.

II.

1КЛАСС. Содержание курса внеурочной деятельности «Юные спортсмены» 1 класс.

№	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы и виды деятельности курса
1 класс 33 часа		
1.	Правильное питание- залог здоровья (5 часов)	
	Что такое продукты, их значение, правильный выбор	<p style="text-align: center;">Познавательная</p> <p style="text-align: center;">- беседы;</p> <p style="text-align: center;">Игровая</p> <p style="text-align: center;">игра с ролевым акцентом.</p> <p style="text-align: center;">Спортивно-оздоровительная</p> <p style="text-align: center;">- спортивные праздники, дни здоровья</p>
2.	Мир вокруг нас (5 часов)	
	Знакомство со сторонами света, значимость горизонта, компаса.	<p style="text-align: center;">Познавательная</p> <p style="text-align: center;">- беседы;</p>
3.	Упражнения (4 часа)	

	Физические упражнения и комплексы упражнений на развитие физических способностей, учащихся с предметами и без них.	Досугово-развлекательная деятельность: проведение уроков по типу квн.
4.	Игры (10 часов)	
	Игры, направленные на развитие творческих способностей учащихся.	Спортивно-оздоровительная - игры (ролевые, сюжетные...)
5.	Эстафеты (5 часов)	
	Эстафеты ,включающие в себя не более 2х двигательных действий, для достижения поставленных задач	Спортивно-оздоровительная - эстафеты, включающие в себя использование различного инвентаря
6.	Спортивно-оздоровительные мероприятия (4 часа)	
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня, как групповое так и индивидуальное	Досугово-развлекательная деятельность: - праздники, организуемые педагогом.

III. Тематическое планирование 1 класс.

№	Название тем курса внеурочной деятельности	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		Всего	Теоретические	Практические	
1	Правильное питание- залог здоровья.	5	4	1	http://fizkultura-na5.ru/
2	Мир вокруг нас	3	1	2	https://fk-i-s.ru/
3	Наш организм	3		1	https://fk-i-s.ru/
4	Упражнения.	4	-	4	https://fk-i-s.ru/
5	Игры.	10	-	10	http://fizkultura-na5.ru/
6	Эстафеты.	4	-	4	https://fk-i-s.ru/

7	Спортивно-оздоровительные мероприятия.	4	-	4	http://fizkultura-na5.ru/
	Всего:	34 часа			

II. 2 КЛАСС.

Содержание курса внеурочной деятельности «Юные спортсмены» 2 класс.

№	Содержание курса	Формы и виды деятельности курса
	внеурочной деятельности	
	1 класс 34 часа	
1.	Правильное питание- залог здоровья (5 часов)	
	Что такое продукты, их значение, правильный выбор продуктов.	Познавательная - беседы; Игровая - игры и задания с ролевым акцентом. Досугово-развлекательная деятельность: дни здоровья, занятий по типу «турнир».
2.	Мир вокруг нас (5 часов)	
	Знакомство со сторонами света, значимость горизонта, компаса.	Познавательная - беседы, изучение окружающей природы
3.	Упражнения (5 часа)	
	Физические упражнения и комплексы упражнений на развитие физических способностей, учащих с предметами и без них.	Познавательная - беседы, направленные на самостоятельные задания в домашних условиях. Спортивно-оздоровительная - занятия с выполнение двигательных действий более 5.
4.	Игры (10 часов)	
	Игры, направленные на развитие творческих способностей учащийся.	Спортивно-оздоровительная - игры (ролевые, сюжетные...)
5.	Эстафеты (5 часов)	
	Эстафеты ,включающие в себя не более 3-х двигательных действий, для достижения поставленных задач	Спортивно-оздоровительная - эстафеты, включающие в себя использование различного инвентаря.

6.	Спортивно-оздоровительные мероприятия (4 часа)	
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня, как групповое так и индивидуальное	Досугово-развлекательная деятельность: - праздники, мероприятия, проведение уроков «квн», занятий по типу «турнир».

III. Тематическое планирование 2 класс.

№	Название тем курса внеурочной деятельности	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		Всего	Теоретические	Практические	
1	Правильное питание- залог здоровья.	5	4	1	http://fizkultura-na5.ru/
2	Мир вокруг нас	3	-	3	https://fk-i-s.ru/
3	Наш организм	4		1	https://fk-i-s.ru/
4	Упражнения.	4	-	4	https://fk-i-s.ru/
5	Игры.	10	-	10	http://fizkultura-na5.ru/
6	Эстафеты.	4	-	4	https://fk-i-s.ru/
7	Спортивно-оздоровительные мероприятия.	4	-	4	http://fizkultura-na5.ru/
	Всего:	34 часа			

II. 3 КЛАСС.

Содержание курса внеурочной деятельности «Юные спортсмены» 3 класс.

№	Содержание курса внеурочной	Формы и виды деятельности курса
---	-----------------------------	---------------------------------

деятельности		
1.	Правильное питание- залог здоровья (5 часов)	
	Что такое продукты, их значение, правильный выбор продуктов.	Познавательная - беседы; Игровая - игры и задания с ролевым акцентом. Досугово-развлекательная деятельность: дни здоровья.
2.	Мир вокруг нас (5 часов)	
	Знакомство со сторонами света, значимость горизонта, компаса.	Познавательная - беседы, изучение окружающей природы
3.	Упражнения (5 часа)	
	Физические упражнения и комплексы упражнений на развитие физических способностей, учащихся с предметами и без них.	Познавательная - беседы, направленные на самостоятельные задания в домашних условиях. Спортивно-оздоровительная - занятия с выполнением двигательных действий более 5.
4.	Игры (10 часов)	
	Игры, направленные на развитие творческих способностей учащихся.	Спортивно-оздоровительная - игры (ролевые, сюжетные...)
5.	Эстафеты (5 часов)	
	Эстафеты ,включающие в себя не более 4-х двигательных действий, для достижения поставленных задач	Спортивно-оздоровительная - эстафеты, включающие в себя использование различного инвентаря.
6.	Спортивно-оздоровительные мероприятия (4 часа)	
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня, как групповое так и индивидуальное	Досугово-развлекательная деятельность: - праздники, мероприятия.

III. Тематическое планирование 3 класс.

№	Название тем курса внеурочной деятельности	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		Всего	Теоретически	Практические	
1	Правильное питание- залог здоровья.	5	4	1	http://fizkultura-na5.ru/

2	Мир вокруг нас	3	-	3	https://fk-i-s.ru/
3	Наш организм	3		1	https://fk-i-s.ru/
4	Упражнения.	5	-	5	https://fk-i-s.ru/
5	Игры.	10	-	10	http://fizkultura-na5.ru/
6	Эстафеты.	4	-	4	https://fk-i-s.ru/
7	Спортивно-оздоровительные мероприятия.	4	-	4	http://fizkultura-na5.ru/
	Всего:	34 часа			

4 КЛАСС.

II. Содержание курса внеурочной деятельности «Юные спортсмены» 4 класс.

№	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы и виды деятельности курса
1.	Правильное питание- залог здоровья (5 часов)	
	Что такое продукты, их значение, правильный выбор продуктов.	Познавательная - беседы; Игровая - игры и задания с ролевым акцентом. Досугово-развлекательная деятельность: дни здоровья.
2.	Мир вокруг нас (5 часов)	
	Знакомство со сторонами света, значимость горизонта, компаса.	Познавательная - беседы, изучение окружающей природы. Игровая - игры и задания с групповой направленностью Досугово-развлекательная деятельность: проведение уроков «квн», занятий по типу «турнир».

3.	Упражнения (5 часа)	
	Физические упражнения и комплексы упражнений на развитие физических способностей, учащихся с предметами и без них.	Познавательная - беседы, направленные на самостоятельные задания в домашних условиях. Спортивно-оздоровительная - занятия с выполнением двигательных действий более 5.
4.	Игры (10 часов)	
	Игры, направленные на развитие творческих способностей учащихся.	Спортивно-оздоровительная - игры (ролевые, сюжетные...)
5.	Эстафеты (5 часов)	
	Эстафеты, включающие в себя не более 5-х двигательных действий, для достижения поставленных задач	Спортивно-оздоровительная - эстафеты, включающие в себя использование различного инвентаря.
6.	Спортивно-оздоровительные мероприятия (4 часа)	
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня, как групповое так и индивидуальное	Досугово-развлекательная деятельность: - праздники, мероприятия различного уровня

III . Тематическое планирование 4 класс.

№	Название тем курса внеурочной деятельности	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		Всего	Теоретически	Практически	
1	Правильное питание- залог здоровья.	4	1	3	http://spo.1september.ru/urok/
2	Мир вокруг нас	2	-	2	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Наш организм	2		2	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4	Упражнения.	8	-	8	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5	Игры.	9	-	9	http://www.fizkult-ura.ru/

					http://spo.1september.ru/urok/
6	Эстафеты.	5	-	5	http://www.fizkult-ura.ru/
7	Спортивно-оздоровительные мероприятия.	4	-	4	http://spo.1september.ru/urok/
	Всего:	34 часа			

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование 1 класс.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов
1		Правильное питание- залог здоровья. ТБ на занятиях курса ВД. Для чего человека движения.	Знакомство и беседа на тему с правилами поведения.	1
2		Игры. «Разведчики», «Внимание всем постам».	Развитие внимание и координационных способностей.	1
3		Игры. Игры с использованием ролей «Маша и медведь», «Огородники»	Комплексное развитие координационных способностей.	1
4		Спортивно-оздоровительные мероприятия. «День осени»	Комплексное развитие координационных способностей с использование эстафет.	1
5		Игры. «Пустое место», «Боулинг».	Комплексное развитие координационных способностей.	1
6		Мир вокруг нас. Стороны света- стороны, горизонт	Изучения стороны света. Развитие ориентировке в пространстве.	1
7		Правильное питание- залог здоровья. Что мы знаем о продуктах.	Изучение рациона питания человека	1
8		Упражнения. Упражнения со скакалками, обручами.	Комплексное развитие координационных способностей.	1

9		Мир вокруг нас. Стороны света, горизонт. Что нас окружает.	Изучения стороны света. Развитие ориентировке в пространстве.	1
10		Упражнения. Упражнения со скакалками, обручами.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
11		Правильное питание- залог здоровья. Каким приятным может быть завтрак.	Изучение рациона утреннего питания.	1
12		Упражнения. Упражнения с волейбольными мячами.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
13		Эстафеты. Эстафеты с мячами и преодолением препятствий.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
14		Мир вокруг нас. Наш друг компас.	Изучение и значение компаса.	1
15		Упражнения. Упражнения с волейбольными мячами.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
16		Игры. Со скакалками и малыми мячами.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
17		Мир вокруг нас. Значение зимних прогулок.	Прогулка, изучение игр в зимнее время года.	1
18		Эстафеты. Эстафеты с мячами и преодолением препятствий.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
19		Игры. «Объедем- не заденем», «Скульптура»	Комплексное развитие координационных способностей с использованием лыжного инвентаря.	1
20		Эстафеты. Эстафеты с мячами и преодолением препятствий.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
21		Игры. «Объедем- не заденем», «Скульптура»	Комплексное развитие координационных способностей с использованием лыжного инвентаря.	1
22		Спортивно-оздоровительные мероприятия. Праздник «Чего мы достигли»	Соревнования, посвященные 23 февраля.	1

23		Игры. «Боулинг», «Городки»	Комплексное развитие координационных способностей.	1
24		Спортивно-оздоровительные мероприятия. Эстафеты на лыжах.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
25		Игры. «Объедем- не заденем», «Скульптура»	Комплексное развитие координационных способностей с использованием лыжного инвентаря.	1
26		Эстафеты. Эстафеты с преодолением препятствий в парах.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
27		Правильное питание- залог здоровья. Сколько кушать, чтобы быть здоровым.	Изучение продуктов питания.	1
28		Игры. «Переправа», «Лодочки»	Комплексное развитие координационных способностей.	1
29		Мир вокруг нас Наш друг компас.	Развитие ориентировки в пространстве.	1
30		Спортивно-оздоровительные мероприятия «Многое умеем»	Соревнования для комплексного развития координационных способностей.	1
31		Правильное питание- залог здоровья. Как много мы узнали.	Игра- викторина	1
32		Эстафеты. Эстафеты с преодолением препятствий в парах	Развитие способностей ориентированию в пространстве	1
33		Игры. Игры обручами и скакалками.	Развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве	1

Приложение 2.

Календарно-тематическое планирование 2 класс.

	Дата	Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов
№				

1		Правильное питание- залог здоровья. ТБ на занятиях курса ВД. Для чего человека движения.	Знакомство и беседа на тему с правилами поведения.	1
2		Игры. «Разведчики», «Внимание всем постам».	Развитие внимание и координационных способностей.	1
3		Игры. Игры с использованием ролей «Маша и медведь», «Огородники»	Комплексное развитие координационных способностей.	1
4		Спортивно-оздоровительные мероприятия. «День осени»	Комплексное развитие координационных способностей с использование эстафет.	1
5		Игры. «Пустое место», «Боулинг».	Комплексное развитие координационных способностей.	1
6		Мир вокруг нас Стороны света- стороны горизонта.	Изучения стороны света. Развитие ориентировке в пространстве. Рисунки окружающих предметов.	1
7		Правильное питание- залог здоровья. Наши друзья витамины.	Изучение рациона питания человека и содержание в них витамин	1
8		Упражнения. Упражнения со скакалками, обручами.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
9		Мир во круг нас. 9 Стороны света- стороны горизонта. Что нас окружает.	Изучения стороны света. Развитие ориентировке в пространстве. Рисунки местности.	1
10		Упражнения. Упражнения со скакалками, обручами.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
11		Правильное питание- залог здоровья. Вода-как она важна.	Изучение значения воды для человека и ее свойства.	1
12		Упражнения. Упражнения с волейбольными мячами.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
13		Эстафеты. Эстафеты с мячами и преодолением препятствий.	Комплексное развитие координационных способностей.	1

14		Мир во круг нас. Топографические знаки, карты.	Закрепление знаний о топографических знаках, работа в группах	1
15		Упражнения. Упражнения с волейбольными мячами.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
16		Игры. Со скакалками и малыми мячами.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
17		Мир вокруг нас. Найди подарок	Групповая игра на спортивной площадке.	1
18		Эстафеты. Эстафеты с мячами и преодолением препятствий.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
19		Игры. «Объедем- не заденем», «Скульптура»	Комплексное развитие координационных способностей с использование лыжного инвентаря.	1
20		Эстафеты. Эстафеты с мячами и преодолением препятствий.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
21		Игры. «Объедем- не заденем», «Скульптура»	Комплексное развитие координационных способностей с использование лыжного инвентаря.	1
22		Спортивно-оздоровительные мероприятия. Праздник «Чего мы достигли»	Соревнования, посвященные 23 февраля.	1
23		Игры. «Боулинг», «Городки»	Комплексное развитие координационных способностей.	1
24		Спортивно-оздоровительные мероприятия. Эстафеты на лыжах.	Комплексное координационных способностей.	1
25		Игры. «Объедем- не заденем», «Скульптура»	Комплексное развитие координационных способностей с использование лыжного инвентаря.	1
26		Эстафеты. Эстафеты с преодолением препятствий в парах.	Комплексное развитие координационных способностей.	1

27		Правильное питание- залог здоровья. Гигиена и правила поведения за столом во время приема пищи.	Сбор и обработка информации поведения за столом в семьях детей.	1
28		Игры. «Переправа», «Лодочки»	Комплексное развитие координационных способностей.	1
29		Мир вокруг нас. Топографические знаки, карты.	Конкурс создания карт местности.	1
30		Спортивно-оздоровительные мероприятия. «Многое умеем»	Соревнования для комплексного развития координационных способностей.	1
31		Правильное питание- залог здоровья. Как много мы узнали.	Игра- викторина	1
32		Эстафеты. Эстафеты с преодолением препятствий в парах	Развитие способностей ориентированию в пространстве	1
33		Упражнения. Упражнения на развитие ОФП по принципу круговой тренировки	Развитие физических способностей. Выполнение задания командой	1
34		Игры. Игры обручами и скакалками.	Развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве	1

Приложение 3.

Календарно-тематическое планирование 3 класс.

№ п\п	Дата	Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов
1		Правильное питание- залог здоровья. Что мы помним ТБ на занятиях курса ВД. Для чего человека движения.	Воспроизведения знаний ранее полученных и беседа на тему с правилами поведения.	1
2		Игры. «Потерял место», «По линии»	Развитие внимание и координационных способностей.	1
3		Игры. Игры с использованием ролей «Лягушки и цапля»,	Комплексное развитие координационных	1

		«Переходим брод»	способностей.	
4		Спортивно-оздоровительные мероприятия. «День осени»	Комплексное развитие координационных способностей с использованием эстафет.	1
5		Игры. «Пустое место», «Боулинг».	Комплексное развитие координационных способностей.	1
6		Мир вокруг нас. Ориентируемся по картам.	Закрепление изученного материала, подготовка к соревнованиям.	1
7		Правильное питание- залог здоровья. Осторожно микробы.	Изучение влияния микробов на организм	1
8		Упражнения. Упражнения со скакалками, обручами. Упражнения на развитие ОФП по принципу круговой тренировки.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
9		Мир вокруг нас. Участие в городских соревнованиях «Осенний марафон».	Изучение маршрутов, карт, задач соревнований.	1
10		Упражнения. Упражнения со скакалками, обручами.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
11		Правильное питание- залог здоровья. Как выбирать продукты.	Изучение правил выбора качественных продуктов.	1
12		Упражнения. Упражнения с волейбольными мячами.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
13		Эстафеты. Эстафеты с мячами и преодолением препятствий.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
14		Мир вокруг нас. Топографические знаки, карты.	Закрепление знаний о топографических знаках, работа в группах	1
15		Упражнения. Упражнения на развитие ОФП по принципу круговой тренировки	Комплексное развитие координационных способностей.	1
16		Игры. Со скакалками и малыми мячами.	Комплексное развитие координационных способностей.	1

17		Наш организм. Общее представление о организме человека	Изучение строения организма человека.	1
18		Эстафеты. Эстафеты с мячами и преодолением препятствий.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
19		Игры. «Объедем- не заденем», «Скульптура»	Комплексное развитие координационных способностей с использованием лыжного инвентаря.	1
20		Наш организм. Важность правильного дыхания	Изучение комплексов дыхательной гимнастики.	1
21		Игры. «Объедем- не заденем», «Скульптура»	Комплексное развитие координационных способностей с использованием лыжного инвентаря. Подготовка соревнованиям.	1
22		Спортивно-оздоровительные мероприятия. Праздник «Чего мы достигли»	Соревнования посвященные 23 февраля.	1
23		Игры. «Боулинг», «Городки»	Комплексное развитие координационных способностей.	1
24		Спортивно-оздоровительные мероприятия. Участие во всероссийской акции «Лыжня России»	Комплексное развитие координационных способностей.	1
25		Игры. «Объедем- не заденем», «Скульптура»	Комплексное развитие координационных способностей с использованием лыжного инвентаря.	1
26		Эстафеты. Эстафеты с преодолением препятствий в парах, метанием малого мяча.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
27		Правильное питание- залог здоровья. Что включает в себя здоровый завтрак, обед и ужин	Сбор и обработка информации приема пищи учащихся.	1
28		Игры. «Переправа», «Лодочки»	Комплексное развитие координационных способностей.	1

29		Наш организм. Как укрепить мышцы организма.	Составления комплексов упражнений на укрепление осанки.	1
30		Спортивно-оздоровительные мероприятия. «Многое умеем»	Соревнования для комплексного развитие координационных способностей.	1
31		Правильное питание- залог здоровья. Как много мы узнали.	Игра- викторина	1
32		Эстафеты. Эстафеты с преодолением препятствий в парах.	Развитие способностей ориентированию в пространстве	1
33		Упражнения. Упражнения на развитие ОФП по принципу круговой тренировки	Развитие физических способностей. Выполнение задания командой	1
34		Игры. Игры обручами и скакалками, метанием малого мяча	Развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве	1

Приложение 4.

Календарно-тематическое планирование 4 класс.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов
1		Правильное питание- залог здоровья. Что мы помним. ТБ на занятиях курса ВД. Для чего человека движения.	Воспроизведения знаний ранее полученных и беседа на тему с правилами поведения.	1
2		Игры. «Потерял место», «По линии»	Развитие внимание и координационных способностей.	1
3		Игры. «Перестрелка», «Лассо» «Переходим брод»	Комплексное развитие координационных способностей.	1
4		Спортивно-оздоровительные мероприятия. «День осени»	Комплексное развитие координационных способностей с использование эстафет.	1

5		Игры. «Пустое место», «Боулинг».	Комплексное развитие координационных способностей.	1
6		Мир вокруг нас. Ориентируемся по картам.	Закрепление изученного материала, подготовка к соревнованиям.	1
7		Наш организм. Дыхательные упражнения.	Составления комплекса дыхательных упражнений	1
8		Упражнения. Упражнения со скакалками, обручами. Упражнения на развитие ОФП по принципу круговой тренировки.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
9		Мир вокруг нас. Участие в городских соревнованиях «Осенний марафон».	Изучение маршрутов, карт, задач соревнований.	1
10		Упражнения. Упражнения со скакалками, обручами. Табата упражнения.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
11		Правильное питание- залог здоровья. Обогащаем рацион дня	Представления графика рациона питания на 1 неделю.	1
12		Упражнения. Упражнения с волейбольными мячами. Табата упражнения.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
13		Эстафеты. Эстафеты с мячами и преодолением препятствий.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
14		Мир вокруг нас. Топографические знаки, карты.	Закрепление знаний о топографических знаках, работа в группах	1
15		Упражнения. Упражнения на развитие ОФП по принципу круговой тренировки. Броски мяча в баскетбольную корзину с разных точек расположения.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
16		Игры. Со скакалками и малыми мячами «ночной дозор», «запрещенный цвет»	Комплексное развитие координационных способностей.	1
17		Упражнения. Броски мяча в баскетбольную корзину с разных точек расположения, добавления ведения мяча.	Комплексное развитие координационных способностей.	1

18		Эстафеты. Эстафеты с мячами и преодолением препятствий.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
19		Игры. «Объедем- не заденем», «Скульптура»	Комплексное развитие координационных способностей с использование лыжного инвентаря.	1
20		Упражнения. Броски мяча в баскетбольную корзину с разных точек расположения, добавления ведения мяча, работа в парах.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
21		Игры. «Объедем- не заденем», «Скульптура»	Комплексное развитие координационных способностей с использование лыжного инвентаря. Подготовка соревнованиям.	1
22		Спортивно-оздоровительные мероприятия. Праздник «Чего мы достигли»	Соревнования посвященные 23 февраля.	1
23		Игры. «Боулинг», «Городки»	Комплексное развитие координационных способностей.	1
24		Спортивно-оздоровительные мероприятия. Участие во всероссийской акции «Лыжня России»	Комплексное развитие координационных способностей.	1
25		Игры. «Объедем- не заденем», «Скульптура»	Комплексное развитие координационных способностей с использование лыжного инвентаря.	1
26		Эстафеты. Эстафеты с преодолением препятствий в парах, метанием малого мяча.	Комплексное развитие координационных способностей.	1
27		Правильное питание- залог здоровья. Как много мы узнали	Игра-викторина	1
28		Игры. «Переправа», «Лодочки»	Комплексное развитие координационных способностей.	1
29		Наш организм. Как укрепить мышцы организма.	Представления индивидуальных работ по	1

			подбору комплексов упражнений.	
30		Спортивно-оздоровительные мероприятия. «Многое умеем»	Соревнования для комплексного развитие координационных способностей.	1
31		Упражнения. Беговые упражнения с передачей предметов в парах, бег на короткие дистанции через препятствия.	Комплексное развитие координационных способностей, способностей ориентированию в пространстве	1
32		Эстафеты. Эстафеты с преодолением препятствий в парах.	Развитие способностей ориентированию в пространстве	1
33		Упражнения. Упражнения на развитие ОФП по принципу круговой тренировки	Развитие физических способностей. Выполнение задания командой	1
34		Эстафеты. Игры обручами и скакалками, метанием малого мяча	Развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве	1

Приложение 5.

Материально- техническое обеспечение.

- спортивная площадка
- спортивный зал
- оборудование:
- шведская стенка
- гимнастическая скамейка
- гимнастический мат
- инвентарь:
- скакалки
- кегли
- кубики
- обручи (большой, малый)
- малые мячи, набивные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи
- конусы
- гимнастическая палка
- компьютер
- интерактивная доска
- магнитофон

Учебно-методическое обеспечение

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3. - М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервис школа, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.