

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Администрация Котельничского района Кировской области

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа**

с. Боровка Котельничского района Кировской области

Согласовано

«___» _____ 20__ г.

Заместитель директора по УВР

_____ С.Л. Манина

Утверждаю

Директор школы

_____ С.Ю. Матин

Приказ № 60

«03» сентября 2024 г.

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности для 1 - 4 классов
«Здоровейка»**

с. Боровка 2024 г.

Пояснительная записка к программе курса «Здоровейка»

Программа «Здоровейка» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

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

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

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

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

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

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия народов Поволжья (русских, казахов, чувашей, мордвы, татар, немцев).

Практическая значимость программы «Здоровейка» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию

двигательного опыта, здоровье сбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Связь с другими программами.

Элементы данной программы присутствуют в таких разделах государственной программы, как «Окружающий мир», «Математика», «Литературное чтение», «Русский язык».

Вид программы.

Модифицированная

Цель программы сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Отличительными особенностями программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 4 года. Курс включает 135-136 занятий: одно занятие в неделю, 33-34 занятия за учебный год с первого по четвертый класс.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Ожидаемые результаты.

1 класс:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

2 класс:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 класс:

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

4 класс:

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;

- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Формы подведения итогов реализации программы.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- «День здоровья».

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Форма организации – кружок

| № | Раздел занятий | Содержание | Виды деятельности |
|----------|-----------------------|--|--|
| 1. | Игры с бегом | Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Способы деления на команды. Повторение считалок. Практические занятия: Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра | игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная |

| | | | |
|----|-----------------|---|--|
| | | <p>«Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Бег командами». Игра «Мешочек». Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих». Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди». Игра «Невод». Игра «Колесо». Игра «Городок». Игра «Русская лапта». Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».</p> | |
| 2. | Игры с мячом | <p>Теория. История возникновения игр с мячом. Правила техники безопасности при игре с мячом. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Разучивание считалок. Практические занятия: Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». Игра «Передал – садись». Игра «Свечи». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель». Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить». Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч». Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город». Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта». Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре». Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защищай ворота».</p> | игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная |
| 3. | Игра с прыжками | <p>Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Практические занятия: Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Комплекс</p> | игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная |

| | | | |
|----|------------------------|--|--|
| | | <p>упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки». Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок». Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки». Игра « Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки». Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?». Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи». Игра «Карусели». Игра «Тропка». Игра «Ловушка». Игра «Капканы». Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше» Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»</p> | |
| 4. | Игры малой подвижности | <p>Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Знакомство с играми на внимательность. Разучивание рифм для проведения игр. Практические занятия: Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг». Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?» Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест». Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух» Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко». Игра «Краски». Игра «Перемена мест» Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее». Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».</p> | игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная |
| 5. | Зимние забавы | <p>Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.</p> | игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная |

| | | | |
|----|---------------|--|--|
| | | Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двушажного хода, поворота в движении и торможение. Практические занятия: Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов». Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга». Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи». Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев». Игра «Санные поезда». Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных». Игра «Строим крепость». Игра «Взятие снежного городка». Игра «Лепим снеговика». Игра «Меткой стрелок». Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место». Игра «Кто дальше» (на лыжах). Игра «Быстрый лыжник». | |
| 6. | Эстафеты | Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Способы деления на команды. Считалки. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Практические занятия: Беговая эстафета. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Веселые старты. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». Эстафеты «Стрекозы», «На новое место». Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд». Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи) | игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная |
| 7. | Народные игры | Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Практические занятия: Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба». Игра «Чижик». Игра «Золотые ворота». Игра «Бегунок». Игра «Верёвочка». Игра «Котел». Игра "Дедушка - сапожник".. Игра "Горелки".. Игра «Гуси - лебеди». Игра «Мотальщицы». Игра "Мишени".. Игра "Корову доить". Игра "Малечина - колечина". Игра "Коршун. Игра "Бабки". | игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная |

1 класс

| № | Тема | Количество часов | | | Воспитательные задачи |
|--------|---|------------------|--------|----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры). | 6 ч. | 1 ч. | 5 ч. | <p>- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим;</p> <p>- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;</p> <p>- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;</p> <p>- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);</p> <p>- проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;</p> <p>- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;</p> <p>- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым; соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;</p> <p>- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.</p> |
| 2. | Игры с мячом. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. | |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки). | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. | |
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. | |
| 5. | Зимние забавы. | 4 ч. | 1 ч. | 3 ч. | |
| 6. | Эстафеты. | 4 ч. | 1 ч. | 3 ч. | |
| 7. | Народные игры | 4 ч. | 1 ч. | 3 ч. | |
| Итого: | | 33 ч. | 7 ч. | 26 ч. | |

Тематическое планирование

2 класс

| № | Тема | Количество часов | | | Воспитательные задачи |
|----|--------------------------------------|------------------|--------|----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры). | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. | - быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); |

| | | | | | |
|--------|---|-------|------|-------|--|
| 2. | Игры с мячом. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. | <p>уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим;</p> <p>-быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;</p> <p>-знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;</p> <p>-беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);</p> <p>-проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;</p> <p>-стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;</p> <p>-быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым; соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;</p> <p>-уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;</p> <p>уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>-быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.</p> |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки). | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. | |
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. | |
| 5. | Зимние забавы. | 4 ч. | 1 ч. | 3 ч. | |
| 6. | Эстафеты. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. | |
| 7. | Народные игры | 5 ч. | 1 ч. | 4ч. | |
| Итого: | | 34 ч. | 7 ч. | 27 ч. | |

**Тематическое планирование
3 класс**

| № | Тема | Количество часов | | | Воспитательные задачи |
|----|---|------------------|--------|----------|--|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры). | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. | <p>- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять поручения для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим;</p> <p>-быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;</p> <p>-знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;</p> <p>-беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);</p> <p>-проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;</p> <p>-стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;</p> <p>-быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым; соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ</p> |
| 2. | Игры с мячом. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. | |

| | | | | | |
|----|---|------|------|------|---|
| 3. | Игра с прыжками (скакалки). | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. | <p>жизни;</p> <p>-уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>-быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.</p> |
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. | |
| 5. | Зимние забавы. | 4 ч. | 1 ч. | 3 ч. | |

| | | | | | |
|--------|---------------|-------|------|-------|--|
| 6. | Эстафеты. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. | |
| 7. | Народные игры | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. | |
| Итого: | | 34 ч. | 7 ч. | 27 ч. | |

Тематическое планирование 4 класс

| № | Тема | Количество часов | | | Воспитательные задачи |
|----|---|------------------|--------|----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры). | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. | <p>- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим;</p> <p>-быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;</p> <p>-знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;</p> <p>-беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);</p> <p>-проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;</p> |
| 2. | Игры с мячом. | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. | |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки). | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. | |

| | | | | | |
|----|---|-------|------|-------|--|
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. | -стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; -быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым; соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; -уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья; -быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших. |
| 5. | Зимние забавы. | 4 ч. | 1 ч. | 3 ч. | |
| 6. | Эстафеты. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. | |
| 7. | Народные игры | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. | |
| | Итого: | 34 ч. | 7 ч. | 27 ч. | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://www.booksite.ru/fulltext/1/001/008/105/402.htm>

http://madou14.ucoz.ru/konsultacii/instruktor_fizo.pdf

<https://cto-igr.ru/61-sportivnye-igry-dlya-detej>

<https://igrouka.ru/sportivnye-igry/>

<https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/94737>