

**государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 15
имени Героя Советского Союза Д.М. Карбышева города Новокуйбышевска
городского округа Новокуйбышевск Самарской области
(ГБОУ ООШ № 15 г. Новокуйбышевска)
446206, Самарская область,
г. Новокуйбышевск, ул. Дзержинского, 23а**

«СОГЛАСОВАНО»
на Педагогическом совете
Протокол №_1
«29» августа 2022 г.

«ПРОВЕРЕНО»
Зам. директора по ВР
_____ Платонова Е.В.
«28» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ГБОУ ООШ № 15
г. Новокуйбышевска
_____ Осипов А.Н.
Приказ № 250-од
«29» августа 2022 г.

**Программа
внеурочной деятельности
ГБОУ ООШ № 15 г. Новокуйбышевска
"Поиграйка"
(спортивно-оздоровительное направление)
(Динамическая пауза, 1 класс)**

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

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.

Принцип построения программы

Программа детского творческого объединения спортивно-оздоровительного направления «Поиграй-ка» предназначена для обучающихся 1 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения и воспитания детей в возрасте 7 - 8 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю, всего 66 часов.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов: СанПин 2.4.2.1178-02 2.9.5.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют спортивные (динамические) часы.

При создании программы кружка учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Программа кружка полностью построена:

- на подвижных играх и различных игровых упражнениях, разминках, соревнованиях, соответствующих возрастным особенностям первоклассников, позволяющих укреплять здоровье и повышать уровень физической подготовки;
- на материалах для бесед о здоровом образе жизни, позволяющих сделать занятия увлекательными и интересными;
- на занятиях с настольными играми, позволяющими развивать логику, умственные способности детей, коммуникативные навыки.

Программа кружка «Поиграй-ка» осваивается на принципах:

- реализации потребности детей в двигательной активности;
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся;
- разнообразной физической деятельности учащихся;
- разнообразие умственной деятельности учащихся.

Именно игра позволяет сделать учебный процесс в 1 классе необычным, сказочным и заманчивым. В данной программе игра рассматривается как основное средство формирования двигательных умений и навыков учащихся. В игре формируются такие качества, как самостоятельность, инициативность, организованность, развиваются творческие способности, умение работать коллективно. Игра представляет собой одно из действенных средств воспитания.

На каждом занятии предлагаются игровые упражнения для детей, как с низким уровнем физической подготовленности, так и с высоким.

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

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, со свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Цель программы - сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья посредством игры; развивать интерес и творческую самостоятельность в проведении игр.

Обучающие задачи:

формировать установку на здоровый образ жизни;
укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;

Воспитательные задачи

воспитывать и формировать лидерские качества личности, способной взаимодействовать в команде;
воспитывать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Развивающие задачи

развивать интерес к творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий;
развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга.

Ценностные ориентиры содержания курса

Специальными научными исследованиями установлено, что двигательные нагрузки в виде игр снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за столом, дают отдых утомлённым мышцам, а также органам зрения и слуха.

Содержание учебного предмета «Динамическая пауза» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Воспитание культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Знакомство с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

Формирование двигательной активности младших школьников во внеурочное время; умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

Развитие сообразительности, речи, воображения, коммуникативных умений, внимания, ловкости, сообразительности, инициативы, быстроты реакции, эмоционально-чувственной сферы;

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся I класса должны:

иметь представление:

- о связи между игровыми упражнениями и укреплением здоровья;
- о режиме дня и личной гигиене;
- об истории, культуре игр;
- о соблюдении правил игры;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на снятие утомления младших школьников;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и дидактические игры;
- соблюдать правила игры.

Формы проведения занятий

Для успешного проведения занятий используются разнообразные формы работы:

- подвижные игры;
- дидактические игры с движением и без;
- танцевальные движения;
- выполнения движений под стихотворный текст;
- упражнение на развитие общей и мелкой моторики;
- пальчиковый игротренинг;

- игры речь с движением;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;

Игры в рифмованных подсказках, игры-забавы, танцевальные зарисовки.

В каждом занятии прослеживаются две части:

теоретическая;
практическая (игровая)

Алгоритм работы с играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телодвижения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками взрослыми, хладнокровие и сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий подвижными играми в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития игр;
- представление об играх, как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам во время игр, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение игр с разной целевой направленностью,
- объяснение в доступной форме правил игры, анализ и поиск ошибок, и исправление их;

Тематическое планирование

Часы	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся	Личностные УУД	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД
1 -2	Открываем дверь в сказку Здоровья	Иметь представление о правилах безопасности и поведения при занятиях играми, о строевых командах и распоряжениях. Соблюдать гигиенические и эстетические требования к комплекту одежды для занятий.	Формирование мотивов достижения и социального признания. Развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству.	Структурирование знаний. Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. Составление последовательности действий. Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.	Ориентация на партнера по общению. Умение слушать собеседника. Умение договариваться, находить общее решение. Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов. Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности. Учет разных мнений и умение обосновать собственное. Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудничества.
3	Эстафета «Космонавты»	Учиться быстро переодеваться и складывать аккуратно одежду, ознакомиться с разнообразием общеразвивающих упражнений, научиться выполнять прыжки на месте, на двух ногах с продвижением вперед слева и справа от шнура.				
4	Разнообразие игр. Комплекс упражнений для глаз.	Повторять строевые упражнения, ранее изученные; Разучивать упражнения зрительной гимнастики.				
5-6	Правильная осанка (правила посадки за партой) Игра «Приглашение» Игра «Кого называли, тот ловит»	Получать знания о правильной осанке, разучивать комплекс ОРУ на месте для формирования правильной осанки. Учиться бегу с изменением направления по сигналу.				
7	Двигательный режим учащегося. Челночный бег с переносом кубиков. Игра «Мышеловка»	Разучивать технику челночного бега с переносом кубиков. Развивать ловкость (игра «Мышеловка»)				
8	Путешествие в город «Угадай-ка»	Формировать знания и представления о необходимости				

		выполнения утренней гимнастики в режиме дня школьника. Повторять строевые упражнения, выполнение челночного бега с переносом кубиков.				
9	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами (обруч, скакалка) и без предметов. «Раз- два, раз – два» «Тра-та-та»	Разучивать комплекс ОРУ на месте с предметами. Развивать гибкость, ловкость (игра «Раз- два, раз – два» «Тра-та-та»)				
10	Многоскоки Игра «Два и три» Игра «Как говорят части тела»	Научиться выполнять многоскоки. Закреплять представления о пользе физических упражнений для человека.				
11	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. «Кто и как» Игра «Быстро в колонну» «Найди свой цвет»	Разучивать упражнения дыхательной гимнастики при выполнении физических упражнений.				
12	Комплекс упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук. Игра «Мы весёлые ребята»	Выполнять упражнение на снятие утомления с плечевого пояса и рук.				
13-14	Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). Игра «Не попадись!»	Высказываться о пользе закаливания организма. Научиться технике выполнения метания малого мяча в горизонтальную цель.				
15	Оказание первой помощи пострадавшим при занятиях физическими	Использовать полученные знания об оказании первой помощи пострадавшим в случаях попадания посторонних предметов в				

	упражнениями. Игра «Найди свой цвет», «Не задень»	дыхательные пути, ухо, нос. Совершенствовать технику метания.				
16	Здоровый образ младшего школьника. Игра «Хоровод»	Использовать знания о здоровом образе жизни. Знакомиться с «цветком здоровья». Совершенствовать навыки метания мешочков на дальность.				
17	Знакомство с доктором Чистая вода. Комплекс упражнений «Весёлый дождик».	Познакомиться с пользой воды при закаливании организма. Разучить комплекс упражнений «Весёлый дождик».				
18	Знакомство с доктором Физические упражнения. Игра «слушай сигнал». Игровое упражнение «Перепрыгни не задень»	Познакомиться со значением физических упражнений для укрепления здоровья человека.				
19	Знакомство с доктором Правильная осанка. Игра «Замри». Комплекс упражнений на осанку «Мы лучше всех»	Применять знания об ОРУ для формирования правильной и красивой осанки. Выполнять комплекс упражнений «Мы лучше всех»				
20	Знакомство с доктором Правильное питание. Игра «Затейники», «Летает не летает»	Формировать представление о правильном питании, как части здорового образа жизни, научиться передвижению в стойке баскетболиста при ведении мяча.				
21	Знакомство с доктором Активный отдых. Игра «Отгадай, чей голосок», игровое упражнение «Удочка»	Овладевать жизненно важными умениями во время активного отдыха				
22	Пожарные на учении. Комплекс общеразвивающих	Получить знания по пожарной безопасности, совершенствовать технику выполнения упражнений на				

	упражнений на гимнастических скамейках.	гимнастических скамейках. Научиться игре «Пожарные на учении»				
23	Лазания и перелезания. Игра «Лови - не лови», «Проползи – не урони».	Совершенствовать технику выполнения упражнений в лазании и перелезании. Закреплять знания и представления о ЗОЖ.				
24	Оказание первой помощи при ушибах. Игра «Паутинка»	Использовать полученные знания об оказании первой помощи при ушибах, которые могут возникнуть при занятиях физическими упражнениями при лазаниях и перелезаниях.				
25	Полоса препятствий. Игра «Мы – весёлые ребята»	Учиться уверенному преодолению полосы препятствий и самостраховки при выполнении упражнений.				
26-29	Упражнения на равновесие. Игра «Чьё звено скорее соберётся», игровое упражнение «Кто быстрее», зрительное упражнение «На море». Комплекс упражнений «Покорители космоса»	Пользоваться знаниями о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений в равновесии, о режиме дня младшего школьника. Разучить приставные шаги, шаги галопа в сторону под музыку. Освоить лазание по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре присев, стоя на коленях.				
30-31	Корректирующие упражнения для нормализации осанки. Игра «Класс, смирно!», игра «Наборщик»,	Применять знания об ОРУ для формирования правильной и красивой осанки.				
32 - 33	Акробатические упражнения. Комплекс упражнений «Акробат». Игра «Медведи и пчёлы», игра «Кто ушёл».	Знакомиться с правилами безопасности и поведения при выполнении акробатических упражнений. Повторять приставные шаги, шаги галоп и в сторону.				

34	Закаливание в зимний период. Разминка «Волшебный сон». Игра «Караси и щука»	Получать представление о важности мероприятий по закаливанию в зимний период.				
35	Мороз и солнце день чудесный. Игра «Кто первый к флажку», игровое упражнение: «Пингвины», «Кто дальше бросит».	Использовать информацию о важности мероприятий по закаливанию в зимний период.				
36-39	Передвижение на лыжах. Игровое упражнение: «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше проскользит» игра «Северный, южный ветер», «Перебежки со снежками».	Иметь представление о правилах безопасности и поведения при передвижении на лыжах, движении рук во время скольжения. контролировать своё передвижение на лыжах без палок.				
40-41	Снежное царство Игра «Дед Мороз», «Снежное царство», игровое упражнение «Воротики».	Знакомиться с разнообразием подвижных игр и развлечений в зимний период времени.				
42-43	Танцевальные шаги. Упражнение пальчиковой гимнастики «Как живёшь», игра «Стой спокойно», игра «Где звучит», «Музыкальное объятие».	Разучивать и выполнять упражнения пальчиковой гимнастики. Получать представление о влиянии эмоций и настроения на состояние здоровья человека. Учиться ходить под музыку, ходьбе по рейке гимнастической скамейки.				
44	Космическое путешествие на Марс. Эстафета «Мы идём на космодром, дружно в ногу мы идём»	Пользоваться знаниями о влиянии физических упражнений на осанку, здоровье, красоту и силу человека.				

45-46	Физкультура на море. Комплекс упражнений «На море». Игровое упражнение «Кораблик», игра «Летучие рыбки»	Использовать знание о влиянии занятий физическими упражнениями на развитие организма и телосложение человека. Применять знания о пользе воды.				
47	Подвижные игры «Учимся, играя». Игра «Маленький-большой», «Угадай-ка», игра «Ха-ха-ха»	Повторять подвижные игры, разученные ранее и знакомиться с новыми играми: «Угадай-ка», игра «Ха-ха-ха»				
48-52	Школа мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с верёвкой, мячом. Игровое упражнение: «Мяч водящему», «Мяч о стенку», игра: «Шалтай – Болтай» «У кого мяч», «Будь ловким»	Знакомиться со знаниями о влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств младшего школьника. Учиться метанию набивного мяча двумя руками снизу вперёд вверх из положения стоя.				
53-54	Мы - туристы! Игра «Кто первым соберёт рюкзак», «Кто быстрее построит дом», «Флюгер», «Переправа», «Узкая тропинка»	Получить знания о важности проведения закаливающих процедур в весенний период времени. Осуществлять сотрудничество при выполнении эстафеты «Мы туристы» в команде.				
55-56	Сбор витаминов здоровья. Игра «Ловишки парами», «Запрещённое движение», эстафета «Солнце, воздух и вода».	Получать представления об особенностях двигательного режима в период весны. Осуществлять сотрудничество при выполнении эстафеты «Солнце, воздух и вода». в команде.				
57-58	Весенние развлечения. Игра «Весна-красна», «Защита». Комплекс упражнений «На лугу».	Иметь представление о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях на спортивной площадке.				

59-60	Поход по родному краю. Комплекс упражнений «На прогулку по родному краю» Игра «Дерево дружбы», «Закручивание», «Кто это».	Иметь представление о влиянии оздоровительной ходьбы на состояние здоровья человека, учить повороты переступанием, прыжком, размыкание на ширину поднятых в стороны рук.				
61-62	Преодоление полосы препятствий. Игра «Лягушата и цапля», «Сделай фигуру», «Лесная поляна»	Преодолевать полосу препятствий, разучивать вис на перекладине, подтягивание в висе (мальчики). Вспомнить технику безопасности.				
63	Весёлое многоборье. Соревнование между командами. Игра «Карусель».	Осуществлять сотрудничество в команде во время соревнований. Получать представления о разнообразии подвижных игр и физических упражнений для проведения в весенний и летний период.				
64	На водоёме летом. Игра «Мы – весёлые ребята!», «Рыбки», «Прыжок под микроскопом»	Наблюдать за правилами поведения людей вблизи водоёмов в весенне-летний период.				
65	Здравствуй, лето! Азбука безопасного поведения. Игра «Не уступи круг», «Кто меткий»	Учиться владеть своим телом при потере равновесия. Закреплять знания о влиянии подвижных игр на человека. Знакомиться с особенностями двигательного режима младшего школьника на летних каникулах.				
66	Спортивный праздник «Физкульт-ура!»	Осуществлять сотрудничество в команде во время соревнований. Закрепить полученные знания и умения.				

Краткое описание содержания занятий

Часы	Часы по теме	Дата	Тематическое планирование	Краткое описание занятий
1 -2	2		Открываем дверь в сказку Здоровья	Беседа с учащимися о ЗОЖ. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Упражнения пальчиковой гимнастики, для мимики лица. Игра «Дракон кусает хвост», « По местам». Игра малой подвижности «У кого мяч».
3	1		Эстафета «Космонавты»	Знакомство с командами «Становись», «Смирно», «Вольно». Разминка (физминутка). Эстафета «Космонавты». Комплекс упражнений «Необычный разговор». Игра малой подвижности «Эхо».
4	1		Разнообразие игр. Комплекс упражнений для глаз.	Беседа о разнообразии игр. Комплекс упражнений для глаз. Игра «В шеренгу становись», «Живая цепочка», «С кочки на кочку». Комплекс упражнений «Шёл король по лесу». Игра малой подвижности «Что изменилось».
5-6	2		Правильная осанка (правила посадки за партой) Игра «Приглашение» Игра «Кого назвали, тот ловит»	Встреча со сказочными героями, которые рассказывают о том, что игры влияют на то, как мы ходим, стоим, сидим. Всё это - осанка человека, то есть привычное положение тела. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игры с загадками, игра «Приглашение». Игра малой подвижности «Кого назвали, тот ловит»
7	1		Двигательный режим учащегося. Челночный бег с переносом кубиков. Игра « Мышеловка»	Беседа о ценности движений для человеческого организма. Разминка (физминутка). Построение в шеренгу и в колонну. Игра « Мышеловка». Челночный бег с переносом кубиков. ОРУ с кубиками. Игра малой подвижности «Кот и мышь».
8	1		Путешествие в город «Угадай-ка»	Беседа о пользе утренней гимнастики. Рифмованная зарядка. Пальчиковая гимнастика. Упражнение с загадками «Большие ноги». Перебрасывание мяча друг другу, двумя руками снизу. Прыжки с гимнастических скамеек. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.
9	1		Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами (обруч, скакалка) и без предметов. «Раз- два, раз – два», «Тра-та-та»	Знакомство с правилами личной гигиены. Комплекс общеразвивающих упражнений «Раз- два, раз – два», «Тра-та-та». Подвижная игра «Быстро возьми». ОРУ с обручами и скакалкой.
10	1		Многоскоки Игра «Два и три» Игра «Как говорят части тела»	Прыжки в длину с места, многоскоки, игровое упражнение «Передай мяч». Игра «Два и три». Игра малой подвижности « Как говорят части тела».
11	1		Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	Сказочные герои, используя сюрприз «Радужные шары», учат детей дышать правильно. Упражнение «Дышим носом глубоко», «Кто и как».

			«Кто и как» Игра «Быстро в колонну» «Найди свой цвет»	Игровое упражнение «Быстро в колонну». Комплекс ОРУ с флажками. Игра «Найди свой цвет», игра малой подвижности «Веночек».
12	1		Комплекс упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук. Игра «Мы весёлые ребята»	Беседа о вредных привычках, о пользе ЗОЖ, Знакомство с доктором Солнышко. Рифмованная разминка. ОРУ с доктором Солнышко «Лучики». ОРУ для снятия утомления с плечевого пояса и рук. Игра «Мы весёлые ребята». Игры малой подвижности «Летает – не летает», «перелёт птиц».
13-14	2		Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). Игра «Не попадись!»	Рифмованная разминка. Беседа об основных средствах закаливания «Солнце, воздух и вода. Водные процедуры». Игровое упражнение «Будь ловким», подвижная игра с ленточками «Ловишки», «Не попадись». ОРУ с мячом. Метание мяча в горизонтальную цель.
15	1		Оказание первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями. Игра «Найди свой цвет», «Не задень»	Беседа о вредных привычках младших школьников на занятиях. Построение в шеренгу, размыкание на месте. ОРКУ с кольцом. Игровое упражнение «Не задень», «Попади в корзину». Игра малой подвижности «Найди свой цвет».
16	1		Здоровый образ младшего школьника. Игра «Хоровод»	Рифмованная разминка. Игра «Чудесный мешочек». Знакомство в игровой форме с «Цветком Здоровья и Счастья» ОРУ с флажками. Игра малой подвижности «Хоровод»
17	1		Знакомство с доктором Чистая вода. Комплекс упражнений «Весёлый дождик».	Беседа о ежедневном закаливании организма. Польза воды при закаливании организма: утренний душ, обтирание. Комплекс упражнений «Весёлый дождик». Метание мяча в горизонтальную цель. Игровое упражнение «Перебрось и поймай»
18	1		Знакомство с доктором Физические упражнения. Игра «Слушай сигнал». Игровое упражнение «Перепрыгни не задень»	Знакомство с доктором Физические упражнения. ОРУ в колонне по одному в движении «Тик – так». Комплекс упражнений с малым мячом «Апельсин». Игра «Слушай сигнал». Игровое упражнение «Перепрыгни не задень»
19	1		Знакомство с доктором Правильная осанка. Игра «Замри». Комплекс упражнений на осанку «Мы лучше всех»	Знакомство с доктором Правильная осанка. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Комплекс упражнений на осанку «Мы лучше всех». Упражнение с мячом. Игра малой подвижности «Замри».

20	1		Знакомство с доктором Правильное питание. Игра «Затейники», «Летает не летает»	Знакомство с доктором Правильное питание. Рифмованная разминка. Игровые упражнения с мячом большого диаметра «Летает не летает». Игра малой подвижности «Затейники».
21	1		Знакомство с доктором Активный отдых. Игра «Отгадай, чей голосок», игровое упражнение «Удочка»	Знакомство с доктором Активный отдых и его советом: «Нет ничего лучше, чем активный отдых». Игра «Отгадай, чей голосок», игровое упражнение «Удочка». Упражнение в лазании на гимнастической скамейке.
22	1		Пожарные на учении. Комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках.	Рифмованная разминка. ОРУ на гимнастических скамейках. Подвижная игра «Пожарные на учении». Игра малой подвижности «Не попадись».
23	1		Лазания и перелезания. Игра «Лови - не лови», «Проползи – не урони».	Вспоминаем правила на занятиях кружка. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Игра «Проползи – не урони», «Дождик». Строевые упражнения. ОРУ под музыку.
24	1		Оказание первой помощи при ушибах. Игра «Паутинка»	Знакомство с простейшими приёмами оказания первой помощи пострадавшему при занятиях физическими упражнениями. Игра «Паутинка». Гимнастические упражнения. Игра малой подвижности «Шалтай – Болтай»
25	1		Полоса препятствий. Игра «Мы – весёлые ребята»	Получение специального пропуска детьми на занятия (необходимо отгадать загадку). Беседа о трудностях на занятиях, учиться достигать поставленные цели, заботиться о своей безопасности. Игра «Мы – весёлые ребята».
26-29	4		Упражнения на равновесие. Игра «Чьё звено скорее соберётся», игровое упражнение «Кто быстрее», зрительное упражнение «На море». Комплекс упражнений «Покорители космоса»	Беседа о соблюдении правил ТБ при выполнении упражнений в равновесии. Беседа о ежедневном выполнении утренней гигиенической гимнастики. Перестроение из одной колонны в несколько. Движение по залу змейкой. Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка». Игра «Чьё звено скорее соберётся». Йога в игре (кошка, змея, лев). Зрительная гимнастика «На море». Игра «У ребят порядок строгий». Игра «Режим дня». Игра малой подвижности «Покорители космоса», «Канатоходец»
30-31	2		Корректирующие упражнения для нормализации осанки. Игра «Класс, смирно!», игра «Наборщик»,	Корректирующие упражнения для нормализации осанки. Игра «Класс, смирно!», игра «Наборщик». Упражнения с сохранением равновесия на кирпичиках и прыжках с гимнастической скамейки. Прыжки с высоты. Упражнение на релаксацию и восстановление.
32 -	2		Акробатические упражнения. Комплекс	Знакомство с упражнениями, которые относятся к акробатике. ТБ при занятиях акробатическими упражнениями. Выполнение строевых

33			упражнений «Акробат». Игра «Медведи и пчёлы», игра «Кто ушёл».	команд. Комплекс упражнений «Акробат». Упражнение по группировке. Игра «Медведи и пчёлы», игра «Кто ушёл». Комплекс упражнений дыхательной и звуковой гимнастики.
34	1		Закаливание в зимний период. Разминка «Волшебный сон». Игра «Караси и щука»	Беседа о «витаминке здоровья», которая напомним, как важно закаляться младшим школьникам. Рифмованная физминутка. Игра «Караси и щука». Игра малой подвижности «Волшебный сон»
35	1		Мороз и солнце день чудесный. Игра «Кто первый к флажку», игровое упражнение: «Пингвины», «Кто дальше бросит».	Беседа о прелестях зимы. Опрос детей о зимних играх и развлечениях, о пользе зимы для организма человека. Знакомство с правилами во время зимних игр. Игра «Кто первый к флажку», игровое упражнение: «Пингвины», «Кто дальше бросит».
36-39	4		Передвижение на лыжах. Игровое упражнение: «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше проскользит» игра «Северный, южный ветер», «Перебежки со снежками».	Обучение передвижению на лыжах, движению рук во время скольжения, безопасному падению на лыжне. ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Комплекс ОРУ «зарядка лыжника». Игровое упражнение: «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше проскользит» игра «Северный, южный ветер», «Перебежки со снежками». Игровое упражнение «Метко в цель». Игра «Снежные круги», «Точный пас». «Смелые воробушки»
40-41	2		Снежное царство. Игра «Дед Мороз», «Снежное царство», игровое упражнение «Воротики».	Вспомнить о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени. Конкурс на лучшее «снежное царство». Игра «Дед Мороз», «Снежное царство», игровое упражнение «Воротики».
42-43	2		Танцевальные шаги. Упражнение пальчиковой гимнастики «Как живёшь», игра «Стой спокойно», игра «Где звучит», «Музыкальное объятие».	Знакомство с «витаминкой здоровья» - хорошее настроение. Упражнение пальчиковой гимнастики «Как живёшь». Построение в круг. Игра «Стой спокойно», «Прогулка». Дыхательная медитация. ОРУ обучение ходьбе под музыку. Игра малой подвижности «Музыкальное объятие». Упражнение для профилактики плоскостопия.
44	1		Космическое путешествие на Марс. Эстафета «Мы идём на космодром, дружно в ногу мы идём»	Путешествие вместе с «витаминкой здоровья» «на Марс. Эстафета «Мы идём на космодром, дружно в ногу мы идём». Дыхательная гимнастика.
45-46	2		Физкультура на море. Комплекс упражнений «На море». Игровое упражнение «Кораблик», игра «Летучие рыбки»	Беседа о том, что занятия физическими упражнениями могут повлиять на развитие телосложения человека. Разминка под музыку со звуками морского прибоя. Комплекс упражнений «На море». Игровое упражнение «Кораблик», игра «Летучие рыбки».

47	1		Подвижные игры «Учимся, играя». Игра «Маленький- большой», «Угадай-ка», игра «Ха-ха-ха»	Разминка под музыку песни А.Островского «Угадай-ка». Игра «Маленький- большой», «Угадай-ка», игра «Ха-ха-ха»
48-52	5		Школа мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с верёвкой, мячом. Игровое упражнение: «Мяч водящему», «Мяч о стенку», игра: «Шалтай – Болтай» «У кого мяч», «Будь ловким»	Комплекс ОРУ с верёвкой, мячом. Упражнение с теннисным мячом. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Бросание мяча о пол, ловля его двумя руками. Метание мешочков в вертикальную цель. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Обучение элементам футбола: жонглирование мячом подъёмом ноги; ведение мяча по прямой, по кругу с обводкой предметов; передача мяча друг другу, попадание в ворота с 3-4 метров. Игра в футбол по упрощённым правилам. Игровое упражнение: «Мяч водящему», «Мяч о стенку», игра: «Шалтай – Болтай», «У кого мяч», «Будь ловким».
53-54	2		Мы - туристы! Эстафеты «Кто первым соберёт рюкзак», «Кто быстрее построит дом», «Флюгер», «Переправа», «Узкая тропинка»	Беседа о том, что только физически подготовленные люди могут отправляться в поход. О трудностях и препятствиях на пути туристов. Эстафеты «Кто первым соберёт рюкзак», «Кто быстрее построит дом», «Флюгер», «Переправа», «Узкая тропинка». Игра малой подвижности «Затейники».
55-56	2		Сбор витаминок здоровья. Игра «Ловишки парами», «Запрещённое движение», эстафета «Солнце, воздух и вода».	Встреча со сказочными героями Круглик, Квадратик, треуголка. Конкурс загадок о временах года. Сказочные герои вместе с детьми подводят итог конкурса: каждый урок физкультуры – витаминка здоровья. Игра «Ловишки парами», «Запрещённое движение», эстафета «Солнце, воздух и вода».
57-58	2		Весенние развлечения. Игра «Весна-красна», «Защита». Комплекс упражнений «На лугу».	Беседа о необходимости соблюдения ТБ при занятиях на спортивной площадке. Рифмованная разминка. Комплекс упражнений с цветами на лугу. Загадки и отгадки о весне. Игра «Весна-красна», «Защита». Игра малой подвижности «Кто больше знает цветов»
59-60	2		Поход по родному краю. Комплекс упражнений «На прогулку по родному краю» Игра «Дерево дружбы», «Закручивание», «Кто это».	Беседа о том, что прогулки и походы – замечательное средство укрепления здоровья. Комплекс упражнений «На прогулку по родному краю». Игра «Дерево дружбы», «Закручивание», «Кто это». Упражнение на релаксацию - дыхательная и звуковая гимнастика.
61-62	2		Преодоление полосы препятствий. Игра «Лягушата и цапля», «Сделай фигуру»,	Знакомство с очень важным для жизни человека качеством – выносливостью. Использование подвижных народных спортивных игр для развития этого качества. Игра «Лягушата и цапля», «Сделай фигуру»,

			«Лесная поляна»	«Лесная поляна» Танцевальная минутка.
63	1		Весёлое многоборье. Игра «Карусель». Соревнование между командами.	Беседа о разнообразии подвижных игр и физических упражнений в весенний и летний период. Соревнования между командами. Игра «Карусель».
64	1		На водоёме летом. Игра «Мы – весёлые ребята!», «Рыбки», «Прыжок под микроскопом»	Беседа о правилах безопасности в весенне-летний период вблизи водоёмов. Рифмованная разминка. Игра «Мы – весёлые ребята!», «Рыбки», «Прыжок под микроскопом». Игра малой подвижности «Ручейки и озёра».
65	1		Здравствуй, лето! Азбука безопасного поведения. Игра «Не уступи круг», «Кто меткий»	Беседа о рациональном использовании каникул для хорошего отдыха и укрепления здоровья. Азбука безопасного поведения. Игра «Не уступи круг», «Кто меткий»
66	1		Спортивный праздник «Физкульт-ура!»	Проведение праздника на свежем воздухе.

Список литературы для педагога:

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000
2. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001
3. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. – М.: ФиС, 2001.
4. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 2002
5. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. - С-Пб, 2005
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании». – М.: Олма-Пресс, 1999–2003.
- Лещинский А.В. Берегите здоровье. - М.: «Физкультура и спорт», 2005
7. Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н. Программа «Путешествие во времени» (методические рекомендации по курсу профилактических занятий для подростков). – М., 2000
8. Румянцев Г.И., Воронцов М.П. Общая гигиена.- М, 2004
9. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Учебно-методический комплект «Волшебные уроки в стране Здоровье». – СПб., Образование и культура, 1999
10. Фролова Ю. Г. Психология здоровья и здорового образа жизни: приглашение к дискуссии / Ю.Г. Фролова // Психология.– 2008. – № 3
11. Широкий Н. Е. Формирование культуры здорового образа жизни у подростков / Н. Е. Широкий // Социально-педагогическая работа. – 2010

Формы контроля: участие в соревнованиях, массовых праздниках

Форма промежуточной аттестации:

Участие в соревнованиях

Оценивание: зачет/незачет.