

*Приложение к приказу № 03-02-175 от 30.08.2023*

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Отдел образования администрации города Дивногорска**

**МБОУ СОШ №9 г. Дивногорск**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Клуб «Силовички»**

**для обучающихся 1-4 классов**

**Дивногорск 2023-2024 уч. год**

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1 Введение**

#### **1. Направленность программы.**

Программа направлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании и саморегуляции и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

#### **2. Новизна программы.**

ОФП – это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений.

#### **3. Актуальность программы.**

Актуальность программы обусловлена тем, что общая физическая подготовка в прямом смысле выступает, как основа по укреплению здоровья и физическому развитию ребенка. Данный факт является приоритетным направлением социально-экономического развития государства.

#### **4. Отличительные особенности программы.**

Программа ОФП позволяет организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности.

ОФП – это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка ОФП является фундаментом. ОФП – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

#### **5. Педагогическая целесообразность программы.**

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что на занятиях ОФП особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровья сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

#### **6. Цель программы.**

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

#### **7. Задачи программы.**

**Образовательные:**

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

#### **Развивающие:**

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

#### **Воспитательные:**

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

#### **8. Возраст детей.**

Возраст детей участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы 7-10 лет.

Состав групп постоянный: мальчики и девочки.

Свободный набор обучающихся.

#### **9. Срок реализации программы.**

Срок реализации программы дополнительной общеобразовательной программы – 1 год. Программа рассчитана на 68 учебных часов в год.

#### **10. Форма детского образовательного объединения:** кружок.

Режим организации занятий:

- 68 часов в год.
- 8 часов в неделю.
- по 2 занятия на класс-группу в неделю.

#### **11. Ожидаемые результаты и способы проверки:**

### **Занимающиеся должны:**

#### **Знать:**

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

#### **Уметь:**

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

### **Результативность занятия учащихся определяется с помощью:**

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д ).
3. Оценки качества(учебные и контрольные нормативы).

### **12. Форма подведения итогов.**

Формы подведения итогов: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, Индивидуальное участие в городских и районных соревнованиях, сдача нормативов Г Т О.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	<b>Сентябрь.</b> Открываем дверь в сказку Здоровья	1	35 мин	20 мин	15 мин
2	Космонавты. Разминка.	1	35 мин	10 мин	25 мин
3	Правильная осанка.	1	35 мин	15 мин	20 мин
4	Двигательный режим учащегося. Разминка.	1	35 мин	10 мин	25 мин
5	Путешествие в город «Угадай- ка».	1	35 мин	15 мин	20 мин
6	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	2	35 мин	10 мин	25 мин
7	«Многоскоки»	1	35 мин	10 мин	25 мин
8	<b>Октябрь.</b> Правила выполнения дыхательных упражнений	1	35 мин	15 мин	20 мин
9	Метание малых мячей	1	35 мин	10 мин	25 мин
10	Подвижные игры «Учимся, играя!»	1	35 мин	10 мин	25 мин
11	«Школа мяча»	1	35 мин	10 мин	25 мин
12	«Сбор витаминов здоровья»	1	35 мин	10 мин	25 мин
13	Осенние развлечения	1	35 мин	10 мин	25 мин
14	<b>Ноябрь.</b> Наш друг режим	1	35 мин	20 мин	15 мин
15	Подвижные игры по выбору учащихся	2	35 мин	10 мин	25 мин
16	Спортивный праздник «Физкульт-ура!!!»	1	35 мин	10 мин	25 мин
17	Лазания и перелазания	2	35 мин	15 мин	20 мин
18	Оказание первой помощи	1	35 мин	20 мин	15 мин
19	Полоса препятствий	2	35 мин	10 мин	25 мин
20	<b>Декабрь.</b> Упражнения в равновесии	2	35 мин	10 мин	25 мин

21	Зимние развлечения	1	35 мин	10 мин	25 мин
22	Ура! У нас каникулы!	1	35 мин	10 мин	25 мин
23	Закаливание в зимний период	1	35 мин	15 мин	20 мин
24	Прыжковые упражнения	2	35 мин	10 мин	25 мин
25	<b>Январь.</b> Танцевальные шаги	3	35 мин	15 мин	20 мин
26	Космическое путешествие на Марс	1	35 мин	10 мин	25 мин
27	Упражнения в равновесии	2	35 мин	10 мин	25 мин
28	Акробатические упражнения	3	35 мин	15мин	20 мин
29	<b>Февраль.</b> Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!»	2	35 мин	10 мин	25 мин
30	Подвижные игры «Наша безопасность»	1	35 мин	10 мин	25 мин
31	Подвижные игры с элементами акробатических упражнений	2	35 мин	15 мин	20 мин
32	Весенние развлечения	2	35 мин	10 мин	25 мин
333	Наш друг режим	1	35 мин	15 мин	20 мин
334	<b>Март.</b> Путешествие в страну Витаминию	1	35 мин	15 мин	20 мин
335	Подвижные игры по выбору учащихся	2	35 мин	10 мин	25 мин
336	Знакомство с доктором Активный отдых	1	35 мин	10 мин	25 мин
337	На водоеме летом	1	35 мин	15 мин	20 мин
338	Физкультура на море	2	35 мин	15 мин	20 мин
339	Знакомство с доктором Физические упражнения	1	35 мин	10 мин	25 мин
440	<b>Апрель.</b> Спортивный праздник «Физкульт-ура!»	1	35 мин	10 мин	25 мин
441	Веселое многоборье	1	35 мин	10 мин	25 мин
442	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	35 мин	10 мин	25 мин
443	Эстафеты с прыжками	2	35 мин	15 мин	20 мин
444	Преодоление полосы препятствий «Кто быстрее?»	1	35 мин	10 мин	25 мин

445	<b>Май.</b> Развиваем скорость	2	35 мин	10 мин	25 мин
446	Эстафеты «Призы Физкультоши»	1	35 мин	10 мин	25 мин
447	Здравствуй, лето! Отправляемся в поход.	1	35 мин	10 мин	25 мин
448	Итоговое занятие.	1	35 мин	15 мин	20 мин
	<b>Итого:</b>	<b>66</b>			

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	<b>Сентябрь.</b> Открываем дверь в сказку Здоровья	1	45 мин	20 мин	25 мин
2	Космонавты. Разминка.	1	45 мин	15 мин	30 мин
3	Правильная осанка.	1	45 мин	15 мин	30 мин
4	Двигательный режим учащегося. Разминка.	1	45 мин	20 мин	25 мин
5	Путешествие в город «Угадай- ка».	1	45 мин	20 мин	25 мин
6	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	2	45 мин	15 мин	30 мин
7	«Многоскоки»	1	45 мин	15 мин	30мин
8	<b>Октябрь.</b> Правила выполнения дыхательных упражнений	1	45 мин	15 мин	30 мин
9	Метание малых мячей	1	45 мин	15 мин	30 мин
10	Подвижные игры «Учимся, играя!»	2	45 мин	15 мин	30 мин
11	«Школа мяча»	2	45 мин	10 мин	35 мин
12	«Сбор витаминов здоровья»	1	45 мин	15 мин	30 мин
13	Осенние развлечения	1	45мин	10 мин	35 мин
14	<b>Ноябрь.</b>	1	45 мин	20 мин	25 мин

	Наш друг режим				
15	Подвижные игры по выбору учащихся	2	45 мин	10 мин	35 мин
16	Спортивный праздник «Физкульт-ура!!!»	1	45 мин	10 мин	35 мин
17	Лазания и перелазания	2	45 мин	15 мин	30 мин
18	Оказание первой помощи	1	45 мин	20 мин	25 мин
19	Полоса препятствий	2	45 мин	15 мин	30 мин
20	<b>Декабрь.</b> Упражнения в равновесии	2	45 мин	15 мин	30 мин
21	Зимние развлечения	1	45 мин	15 мин	30 мин
22	Ура! У нас каникулы!	1	45 мин	15 мин	30 мин
23	Закаливание в зимний период	1	45 мин	20 мин	25 мин
24	Прыжковые упражнения	2	45 мин	20 мин	25 мин
25	<b>Январь.</b> Танцевальные шаги	3	45 мин	15 мин	30 мин
26	Космическое путешествие на Марс	1	45 мин	15 мин	30 мин
27	Упражнения в равновесии	2	45 мин	15 мин	30 мин
28	Акробатические упражнения	3	45 мин	25мин	20 мин
29	<b>Февраль.</b> Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!»	2	45 мин	15 мин	30 мин
30	Подвижные игры «Наша безопасность»	1	45 мин	15 мин	30 мин
31	Подвижные игры с элементами акробатических упражнениях	2	45 мин	15 мин	30 мин
32	Весенние развлечения	2	45 мин	15 мин	30 мин
333	Наш друг режим	1	45 мин	25 мин	20 мин
334	<b>Март.</b> Путешествие в страну Витамицию	1	45 мин	15 мин	30 мин
335	Подвижные игры по выбору учащихся	2	45 мин	15 мин	30 мин
336	Знакомство с доктором «Активный отдых»	1	45 мин	20 мин	25 мин
337	На водоеме летом	1	45 мин	25 мин	20 мин
338	Физкультура на море	2	45 мин	25 мин	20 мин
339	Знакомство с доктором	1	45 мин	20 мин	25 мин



	Физические упражнения				
440	<b>Апрель.</b> Спортивный праздник «Физкульт-ура!»	1	45 мин	15 мин	30 мин
441	Веселое многоборье	1	45 мин	15 мин	30 мин
442	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	45 мин	15 мин	30 мин
443	Эстафеты с прыжками	2	45 мин	15 мин	30 мин
444	Преодоление полосы препятствий «Кто быстрее?»	1	45 мин	20 мин	25 мин
445	<b>Май.</b> Развиваем скорость	2	45 мин	20 мин	25 мин
446	Эстафеты «Призы Физкультоши»	1	45 мин	15 мин	30 мин
447	Здравствуй, лето! Отправляемся в поход.	1	45 мин	20 мин	25 мин
448	Итоговое занятие.	1	45 мин	25 мин	20 мин
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>			

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	<b>Сентябрь.</b> Личная гигиена	1	45 мин	25 мин	20 мин
2	Знакомство с правилами Страны Игр	3	45мин	20 мин	25 мин
3	Правильная спортивная одежда и обувь	1	45мин	15 мин	30 мин
4	Пальчиковая гимнастика	2	45 мин	15 мин	30 мин
5	Что такое Физические качества?	1	45 мин	20 мин	25 мин
6	<b>Октябрь.</b> Что такое Физические качества?	4	45 мин	20 мин	25 мин
7	Простудным заболеваниями скажем «Нет!»	1	45 мин	15 мин	30мин

8	Закаливание солнечными ваннами	3	45 мин	15 мин	30 мин
9	<b>Ноябрь.</b> «Кто забудет!»	3	45 мин	15 мин	30 мин
10	Игры с мячами	3	45 мин	15 мин	30 мин
11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	3	45 мин	10 мин	35 мин
12	<b>Декабрь.</b> Здоровое питание	1	45 мин	15 мин	30 мин
13	Страна «Гимнастика»	2	45 мин	15 мин	30 мин
14	Ходьба и бег	3	45 мин	15 мин	30 мин
15	Личная гигиена	1	45 мин	15 мин	30 мин
16	Оказание первой медицинской помощи	1	45 мин	20 мин	25 мин
17	<b>Январь.</b> Закаливающие процедуры	1	45 мин	20 мин	25 мин
18	Цирковые этюды	3	45 мин	20 мин	25 мин
19	Пришла зима	1	45 мин	15 мин	30 мин
20	Правильное дыхание и сердцебиение	1	45 мин	15 мин	30 мин
21	<b>Февраль.</b> Страна Мячей	5	45 мин	10 мин	35 мин
22	Самостоятельные занятия спортом	2	45 мин	20 мин	25 мин
23	Закаливающие процедуры	2	45 мин	15 мин	30 мин
24	<b>Март.</b> Первая медицинская помощь	1	45 мин	20 мин	25 мин
25	Физические упражнения и здоровье	3	45 мин	15 мин	30 мин
26	Разнообразный мир упражнений с мячом	5	45 мин	15 мин	30 мин
27	<b>Апрель.</b> Утомление	1	45 мин	15 мин	30 мин
28	Дыхательные упражнения	2	45 мин	15 мин	30 мин
29	Физические качества младшего школьника	5	45 мин	20 мин	25 мин
30	<b>Май.</b> Режим труда и отдыха	2	45 мин	20 мин	25 мин
31	Зрительная гимнастика	1	45 мин	15 мин	30 мин

32	Итоговое занятие.	1	45 мин	15 мин	30 мин
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>			

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	<b>Сентябрь.</b> История физической культуры	2	45 мин	25 мин	20 мин
2	Первые Олимпийские Игры	2	45мин	20 мин	25 мин
3	Олимпийские игры современности	4	45мин	15 мин	30 мин
4	<b>Октябрь.</b> Ее величество – легкая атлетика	3	45 мин	15 мин	30 мин
5	Алло! Мы ищем спортсменов!	3	45 мин	20 мин	25 мин

6	Кто придумал мяч?	2	45 мин	20 мин	25 мин
7	<b>Декабрь.</b> Быстрые и меткие	3	45 мин	15 мин	30мин
8	Роль слуха в жизни человека	1	45 мин	15 мин	30 мин
9	Физические качества детей младшего возраста	3	45 мин	15 мин	30 мин
10	Роль зрения при занятиях спортом	1	45 мин	15 мин	30 мин
11	<b>Январь.</b> Лазание и перелазание	3	45 мин	10 мин	35 мин
12	Физические качества	3	45 мин	15 мин	30 мин
13	Игры с мячом	2	45 мин	15 мин	30 мин
14	<b>Февраль.</b> Веселые старты	2	45 мин	15 мин	30 мин
15	Занятие спортом – путь к здоровью	2	45 мин	15 мин	30 мин
16	Дневник самонаблюдения	2	45 мин	20 мин	25 мин
17	Утомление	1	45 мин	20 мин	25 мин
18	Строение человека	1	45 мин	20 мин	25 мин
19	<b>Март.</b> Развиваем координацию и скорость	3	45 мин	15 мин	30 мин
20	Цирковая акробатика	2	45 мин	15 мин	30 мин
21	Влияние подвижных игр на двигательные способности	3	45 мин	10 мин	35 мин
22	Физическая культура у наших предков	1	45 мин	20 мин	25 мин
23	Кто быстрее?	1	45 мин	15 мин	30 мин
24	<b>Апрель.</b> Кто здесь самый сильный?	2	45 мин	20 мин	25 мин
25	Развитие физических качеств	3	45 мин	15 мин	30 мин
26	Измерение роста и веса тела	2	45 мин	15 мин	30 мин
27	Нарушение осанки	1	45 мин	15 мин	30 мин
28	Формирование здорового образа жизни	2	45 мин	15мин	30 мин
29	<b>Май.</b> Роль физической культуры и спорта	2	45 мин	20 мин	25 мин

	в профилактике заболеваний				
30	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом	3	45 мин	20 мин	25 мин
31	Итоговое занятие.	1	45 мин	15 мин	30 мин
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>			

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**  
**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 КЛАСС.**

<b>Тема</b>	<b>Наименование модулей, разделов и тем</b>	<b>Содержание</b>	<b>Работа с родителями</b>
<b>Тема №1</b>	<b>Сентябрь.</b> Открываем дверь в сказку Здоровья	Беседа о здоровом образе жизни и его основных составляющих.	Беседа с родителями о здоровом образе жизни и его основных составляющих.

<b>Тема №2</b>	Космонавты. Разминка.	Разминка. Игры для развития координации.	Примерный комплекс упражнений для занятий дома.
<b>Тема №3</b>	Правильная осанка.	Разминка. Общеразвивающие упражнения с большими мячами.	Примерный комплекс упражнений для занятий дома.
<b>Тема №4</b>	Двигательный режим учащегося. Разминка.	Разминка. Развитие ловкости. Челночный бег с переносом кубиков.	Примерный комплекс упражнений для занятий дома.
<b>Тема №5</b>	Путешествие в город «Угадай-ка».	Изучение названий снарядов, правил безопасности.	Инструкции о правилах безопасности при выполнении упражнений.
<b>Тема №6</b>	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Разминка. ОРУ с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, скамье.	Примерный комплекс упражнений для занятий дома.
<b>Тема №7</b>	«Многоскоки»	Разминка. Развитие навыков прыжков. Игра "С кочки на кочку".	Картотека подвижных игр для игры с детьми дома.

<b>Тема №8</b>	<b>Октябрь.</b> Правила выполнения дыхательных упражнений	Беседа - Для чего нужны дыхательные упражнения? Как правильно дышать во время физической нагрузки?	Комплекс дыхательных упражнений
<b>Тема №9</b>	Метание малых мячей	Разминка. Игра "Кто дальше бросит?", "Попади в корзину".	Картотека подвижных игр для игры с детьми дома.
<b>Тема №10</b>	Подвижные игры «Учимся, играя!»	Разминка. Игра "Мяч водящему", "Перебрось и поймай", "У кого мяч?"	Картотека подвижных игр для игры с детьми дома.
<b>Тема №11</b>	«Школа мяча»	Разминка. Игра "Метко в цель", ловля, передача и броски мяча в парах.	Картотека подвижных игр для игры с детьми дома.
<b>Тема №12</b>	«Сбор витаминов здоровья»	Разминка. Эстафеты с мячом.	Разучивание отдельных видов эстафет
<b>Тема №13</b>	Осенние развлечения	Разминка. Изучение игр для самостоятельной организации: "Лиса и куры", "Зайцы в огороде".	Картотека подвижных игр для игры с детьми дома.

<b>Тема №14</b>	<b>Ноябрь.</b> Наш друг режим	Беседа. Зачем нужен режим дня? Соблюдаете ли вы режим?	Беседа с родителями о режиме дня детей.
<b>Тема №15</b>	Подвижные игры по выбору учащихся	Разминка. Игры "Пятнашки", "Салки с мячом", "Перестрелка", "Ловишки".	Картотека подвижных игр для игры с детьми дома.
<b>Тема №16</b>	Спортивный праздник «Физкульт- ура!!!»	Веселые эстафеты и перетягивание каната.	Беседа с родителями о пользе физкультуры.
<b>Тема №17</b>	Лазания и перелазания	Разминка. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание на гимнастическую скамью.	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
<b>Тема №18</b>	Оказание первой помощи	Беседа. Причины травм на занятиях физкультурой. первая помощь при падении.	Беседа о причинах травм. Оказание первой помощи.
<b>Тема №19</b>	Полоса препятствий	Разминка. Закрепление навыков лазания и перелазания. Эстафеты.	Разучивание отдельных видов эстафет



<b>Тема №20</b>	<b>Декабрь.</b> Упражнения в равновесии	Разминка. Перешагивание через мячи, ходьба на носках по перевернутой скамье.	Беседа по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
<b>Тема №21</b>	Зимние развлечения	Разминка. Ходьба на "командных" лыжах.	Беседа о пользе ходьбы на лыжах.
<b>Тема №22</b>	Ура! У нас каникулы!	Разминка. Веселые эстафеты. Перетягивание каната.	Разучивание отдельных видов эстафет
<b>Тема №23</b>	Закаливание в зимний период	Беседа. Закаливание зимой - обтирание, обливание.	Составление комплекса закаливающих мероприятий для дома.
<b>Тема №24</b>	Прыжковые упражнения	Разминка. Прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, по разметкам, через длинную качающуюся скакалку. Игра "Прыгающие воробушки", "Перепрыгни - не задень".	Презентация для родителей о пользе прыжковых упражнений.
<b>Тема №25</b>	<b>Январь.</b> Танцевальные шаги	Разминка. Развитие координации. Мягкий, перекатный, пружинный, острый, высокий шаги.	Танцы под музыку в домашних условиях.

<b>Тема №26</b>	Космическое путешествие на Марс	Разминка. Закрепление навыков ориентирования в пространстве, игра "Жмурки".	Закрепление навыков ориентирования в пространстве, игра "Жмурки".
<b>Тема №27</b>	Упражнения в равновесии	Разминка. Выполнение упражнений на гимнастической скамье, бревне.	Беседа по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
<b>Тема №28</b>	Акробатические упражнения	Разминка. Акробатические элементы - "Мост", "Берёзка", "Коробочка", "Рыбка" - игра "Море волнуется" с применением изученных элементов.	Беседа по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.
<b>Тема №29</b>	<b>Февраль.</b> Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!»	Разминка. Игры "Караси и щука", "Салки с мячом", "Перестрелка", "Ловишки".	Картотека подвижных игр для игры с детьми дома и улицы.
<b>Тема №30</b>	Подвижные игры «Наша безопасность»	Разминка. Игры по выбору учащихся.	Картотека подвижных игр для игры с детьми дома и улицы.
<b>Тема №31</b>	Подвижные игры с элементами акробатических упражнений	Разминка. Игра "Море волнуется" с применением изученных акробатических элементов.	Беседа по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.

<b>Тема №32</b>	Весенние развлечения	Разминка. Разучивание игр для улицы: "Классики", "Резиночки", "Сотки".	Картотека подвижных игр для игры с детьми на улице.
<b>Тема №33</b>	Наш друг режим	Составление режима дня на летние каникулы.	Составление режима дня на летние каникулы.
<b>Тема №34</b>	<b>Март.</b> Путешествие в страну Витаминию	Урок-беседа: Как вырастить витамины у себя на грядке?	Беседа с родителями на тему правильное питание.
<b>Тема №35</b>	Подвижные игры по выбору учащихся	Разминка. Игры "Пятнашки", "Салки с мячом", "Перестрелка" и др.	Картотека подвижных игр для игры с детьми дома.
<b>Тема №36</b>	Знакомство с доктором Активный отдых	Польза активного и пассивного отдыха. Разминка. Игра "Знамя".	Беседа с родителями о активном отдыхе.
<b>Тема №37</b>	На водоеме летом	Изучение игр: "Салки на воде", "Прыжки в воду". Техника безопасности во время пребывания на водоеме.	Техника безопасности во время пребывания на водоеме.

<b>Тема №38</b>	Физкультура на море	Разминка. Разновидности упражнений в воде. Влияние воды на тело человека. Составление комплекса упражнений.	Беседа о влиянии воды на тело человека.
<b>Тема №39</b>	Знакомство с доктором Физические упражнения	Разминка. Выполнение упражнений лечебной направленности (профилактика сколиоза, плоскостопия).	Комплекс упражнений ЛФК.
<b>Тема №40</b>	<b>Апрель.</b> Спортивный праздник «Физкультура!»	Разминка. Эстафеты с предметами. Конкурс танцевальных комбинаций.	Танцы под музыку в домашних условиях.
<b>Тема №41</b>	Веселое многоборье	Разминка. Метание теннисного мяча на дальность, бег на короткую дистанцию, прыжок в длину с разбега.	Метание различных предметов разного веса с детьми на улице.
<b>Тема №42</b>	Общеразвивающие упражнения с предметами	Разминка. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, флажками.	Комплекс ОРУ для выполнения дома и на улице.
<b>Тема №43</b>	Эстафеты с прыжками	Разминка. Прыжковые эстафеты, игра "Перепрыгни - не задень", "Ловишки".	Картотека подвижных игр на улице.

<b>Тема №44</b>	Преодоление полосы препятствий «Кто быстрее?»	Разминка. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прохождения полосы препятствий.	Беседа о здоровом образе жизни.
<b>Тема №45</b>	<b>Май.</b> Развиваем скорость	Разминка. Бег обычный, с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, эстафеты на скорость.	Презентация на тему «Бег укрепляет здоровье!»
<b>Тема №46</b>	Эстафеты «Призы Физкультоши»	Разминка. Эстафеты с предметами и без.	Разучивание элементов эстафет.
<b>Тема №47</b>	Здравствуй, лето! Отправляемся в поход.	Изучение ориентирования по карте и компасу. Подвижные игры.	Картотека подвижных игр на улице.
<b>Тема №48</b>	Итоговое занятие.	Разминка. Веселые эстафеты. Перетягивание каната.	Рекомендации родителям.

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**  
**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 КЛАСС.**

<b>Тема</b>	<b>Наименование модулей, разделов и тем</b>	<b>Содержание</b>	<b>Работа с родителями</b>
<b>Тема №1</b>	<b>Сентябрь.</b> Открываем дверь в сказку Здоровья	Беседа о здоровом образе жизни и его основных составляющих.	Беседа с родителями о здоровом образе жизни и его основных составляющих.
<b>Тема №2</b>	Космонавты. Разминка.	Разминка. Игры для развития координации.	Примерный комплекс упражнений для занятий дома.
<b>Тема №3</b>	Правильная осанка.	Разминка. Общеразвивающие упражнения с большими мячами.	Примерный комплекс упражнений для занятий дома.
<b>Тема №4</b>	Двигательный режим учащегося. Разминка.	Разминка. Развитие ловкости. Челночный бег с переносом кубиков.	Примерный комплекс упражнений для занятий дома.
<b>Тема №5</b>	Путешествие в город «Угадай-ка».	Изучение названий снарядов, правил безопасности.	Инструкции о правилах безопасности при выполнении упражнений.
<b>Тема №6</b>	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Разминка. ОРУ с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, скамье.	Примерный комплекс упражнений для занятий дома.

<b>Тема №7</b>	«Многоскоки»	Разминка. Развитие навыков прыжков. Игра "С кочки на кочку".	Картотека подвижных игр для игры с детьми дома.
<b>Тема №8</b>	<b>Октябрь.</b> Правила выполнения дыхательных упражнений	Беседа - Для чего нужны дыхательные упражнения? Как правильно дышать во время физической нагрузки?	Комплекс дыхательных упражнений
<b>Тема №9</b>	Метание малых мячей	Разминка. Игра "Кто дальше бросит?", "Попади в корзину".	Картотека подвижных игр для игры с детьми дома.
<b>Тема №10</b>	Подвижные игры «Учимся, играя!»	Разминка. Игра "Мяч водящему", "Перебрось и поймай", "У кого мяч?"	Картотека подвижных игр для игры с детьми дома.
<b>Тема №11</b>	«Школа мяча»	Разминка. Игра "Метко в цель", ловля, передача и броски мяча в парах.	Картотека подвижных игр для игры с детьми дома.
<b>Тема №12</b>	«Сбор витаминов здоровья»	Разминка. Эстафеты с мячом.	Разучивание отдельных видов эстафет
<b>Тема №13</b>	Осенние развлечения	Разминка. Изучение игр для самостоятельной организации: "Лиса и куры", "Зайцы в огороде".	Картотека подвижных игр для игры с детьми дома.
<b>Тема №14</b>	<b>Ноябрь.</b> Наш друг режим	Беседа. Зачем нужен режим дня? Соблюдаете ли вы режим?	Беседа с родителями о режиме дня детей.
<b>Тема №15</b>	Подвижные игры по выбору учащихся	Разминка. Игры "Пятнашки", "Салки с мячом", "Перестрелка", "Ловишки".	Картотека подвижных игр для игры с детьми дома.
<b>Тема №16</b>	Спортивный праздник «Физкультура!!!»	Веселые эстафеты и перетягивание каната.	Беседа с родителями о пользе физкультуры.

<b>Тема №17</b>	Лазания и перелазания	Разминка. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание на гимнастическую скамью.	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
<b>Тема №18</b>	Оказание первой помощи	Беседа. Причины травм на занятиях физкультурой. первая помощь при падении.	Беседа о причинах травм. Оказание первой помощи.
<b>Тема №19</b>	Полоса препятствий	Разминка. Закрепление навыков лазания и перелазания. Эстафеты.	Разучивание отдельных видов эстафет
<b>Тема №20</b>	<b>Декабрь.</b> Упражнения в равновесии	Разминка. Перешагивание через мячи, ходьба на носках по перевернутой скамье.	Беседа по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
<b>Тема №21</b>	Зимние развлечения	Разминка. Ходьба на "командных" лыжах.	Беседа о пользе ходьбы на лыжах.
<b>Тема №22</b>	Ура! У нас каникулы!	Разминка. Веселые эстафеты. Перетягивание каната.	Разучивание отдельных видов эстафет
<b>Тема №23</b>	Закаливание в зимний период	Беседа. Закаливание зимой - обтирание, обливание.	Составление комплекса закаливающих мероприятий для дома.
<b>Тема №24</b>	Прыжковые упражнения	Разминка. Прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, по разметкам, через длинную качающуюся скакалку. Игра "Прыгающие воробушки", "Перепрыгни - не задень".	Презентация для родителей о пользе прыжковых упражнений.
<b>Тема №25</b>	<b>Январь.</b> Танцевальные шаги	Разминка. Развитие координации. Мягкий, перекатный, пружинный, острый, высокий шаги.	Танцы под музыку в домашних условиях.
<b>Тема №26</b>	Космическое путешествие на Марс	Разминка. Закрепление навыков ориентирования в пространстве, игра "Жмурки".	Закрепление навыков ориентирования в пространстве, игра "Жмурки".



<b>Тема №27</b>	Упражнения в равновесии	Разминка. Выполнение упражнений на гимнастической скамье, бревне.	Беседа по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
<b>Тема №28</b>	Акробатические упражнения	Разминка. Акробатические элементы - "Мост", "Берёзка", "Коробочка", "Рыбка" - игра "Море волнуется" с применением изученных элементов.	Беседа по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.
<b>Тема №29</b>	<b>Февраль.</b> Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!»	Разминка. Игры "Караси и щука", "Салки с мячом", "Перестрелка", "Ловишки".	Картотека подвижных игр для игры с детьми дома и улицы.
<b>Тема №30</b>	Подвижные игры «Наша безопасность»	Разминка. Игры по выбору учащихся.	Картотека подвижных игр для игры с детьми дома и улицы.
<b>Тема №31</b>	Подвижные игры с элементами акробатических упражнений	Разминка. Игра "Море волнуется" с применением изученных акробатических элементов.	Беседа по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.
<b>Тема №32</b>	Весенние развлечения	Разминка. Разучивание игр для улицы: "Классики", "Резиночки", "Сотки".	Картотека подвижных игр для игры с детьми на улице.
<b>Тема №33</b>	Наш друг режим	Составление режима дня на летние каникулы.	Составление режима дня на летние каникулы.
<b>Тема №34</b>	<b>Март.</b> Путешествие в страну Витаминию	Урок-беседа: Как вырастить витамины у себя на грядке?	Беседа с родителями на тему правильное питание.
<b>Тема №35</b>	Подвижные игры по выбору учащихся	Разминка. Игры "Пятнашки", "Салки с мячом", "Перестрелка" и др.	Картотека подвижных игр для игры с детьми дома.
<b>Тема №36</b>	Знакомство с доктором Активный отдых	Польза активного и пассивного отдыха. Разминка. Игра "Знамя".	Беседа с родителями о активном отдыхе.

<b>Тема №37</b>	На водоеме летом	Изучение игр: "Салки на воде", "Прыжки в воду". Техника безопасности во время пребывания на водоеме.	Техника безопасности во время пребывания на водоеме.
<b>Тема №38</b>	Физкультура на море	Разминка. Разновидности упражнений в воде. Влияние воды на тело человека. Составление комплекса упражнений.	Беседа о влиянии воды на тело человека.
<b>Тема №39</b>	Знакомство с доктором Физические упражнения	Разминка. Выполнение упражнений лечебной направленности (профилактика сколиоза, плоскостопия).	Комплекс упражнений ЛФК.
<b>Тема №40</b>	<b>Апрель.</b> Спортивный праздник «Физкультура!»	Разминка. Эстафеты с предметами. Конкурс танцевальных комбинаций.	Танцы под музыку в домашних условиях.
<b>Тема №41</b>	Веселое многоборье	Разминка. Метание теннисного мяча на дальность, бег на короткую дистанцию, прыжок в длину с разбега.	Метание различных предметов разного веса с детьми на улице.
<b>Тема №42</b>	Общеразвивающие упражнения с предметами	Разминка. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, флажками.	Комплекс ОРУ для выполнения дома и на улице.
<b>Тема №43</b>	Эстафеты с прыжками	Разминка. Прыжковые эстафеты, игра "Перепрыгни - не задень", "Ловишки".	Картотека подвижных игр на улице.
<b>Тема №44</b>	Преодоление полосы препятствий «Кто быстрее?»	Разминка. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прохождения полосы препятствий.	Беседа о здоровом образе жизни.
<b>Тема №45</b>	<b>Май.</b> Развиваем скорость	Разминка. Бег обычный, с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, эстафеты на скорость.	Презентация на тему «Бег укрепляет здоровье!»
<b>Тема №46</b>	Эстафеты «Призы Физкультуши»	Разминка. Эстафеты с предметами и без.	Разучивание элементов эстафет.

<b>Тема №47</b>	Здравствуй, лето! Отправляемся в поход.	Изучение ориентирования по карте и компасу. Подвижные игры.	Картотека подвижных игр на улице.
<b>Тема №48</b>	Итоговое занятие.	Разминка. Веселые эстафеты. Перетягивание каната.	Рекомендации родителям.

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**  
**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 КЛАСС.**

<b>Тема</b>	<b>Наименование модулей, разделов и тем</b>	<b>Содержание</b>	<b>Работа с родителями</b>
<b>Тема №1</b>	<b>Сентябрь.</b> Личная гигиена	Урок-беседа. Что такое спортивная гигиена? Гигиена одежды и обуви спортсмена.	Беседа с родителями о здоровом образе жизни и о личной гигиене ребенка.
<b>Тема №2</b>	Знакомство с правилами Страны Игр	Различия подвижных и спортивных игр. Разминка. Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся.	Примерный комплекс подвижных игр для занятий дома.

<b>Тема №3</b>	Правильная спортивная одежда и обувь	Урок-беседа. Какими должна быть одежда и обувь спортсменов?	Беседа о правильной одежде спортсмена.
<b>Тема №4</b>	Пальчиковая гимнастика	Зачем нужна пальчиковая гимнастика? Как и когда ее применять? Разучивание комплекса пальчиковой гимнастики.	Примерный комплекс упражнений для занятий дома.
<b>Тема №5</b>	Что такое Физические качества?	Урок-беседа "Физические качества человека". Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы.	Инструкции о правилах безопасности при выполнении упражнений.
<b>Тема №6</b>	<b>Октябрь.</b> Что такое Физические качества?	Урок-беседа "Физические качества человека". Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы.	Примерный комплекс упражнений для занятий дома.
<b>Тема №7</b>	Простудным заболеваниям скажем «Нет!»	Зачем нужна зарядка? Разучивание комплекса утренней гимнастики.	Составление комплекса утренней гимнастики с детьми.
<b>Тема №8</b>	Закаливание солнечными ваннами	Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся на свежем воздухе.	Картотека игра для всей семьи.
<b>Тема №9</b>	<b>Ноябрь.</b> «Кто забьет!»	Разминка. Упражнения и игры с мячами для закрепления навыков ловли, передачи, бросков и ударов.	Картотека подвижных игр с мячами с детьми дома.
<b>Тема №10</b>	Игры с мячами	Разминка. Подвижные игры с мячами по выбору учащихся.	Картотека подвижных игр для игры с детьми дома.
<b>Тема №11</b>	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Разминка. Игра в мини-баскетбол. Изучение правил по ходу игры.	Презентация на тему «Баскетбол»
<b>Тема №12</b>	<b>Декабрь.</b> Здоровое питание	Урок-беседа. Рацион спортсмена.	Презентация на тему «Правильное питание»
<b>Тема №13</b>	Страна «Гимнастика»	Разминка. Упражнения и игры для развития гибкости и ловкости.	Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

<b>Тема №14</b>	Ходьба и бег	Разновидности бега и ходьбы. Специальные беговые упражнения, эстафеты с различными видами бега.	Видеоматериал – спортсмены России.
<b>Тема №15</b>	Личная гигиена	Урок-беседа. Что такое спортивная гигиена? Гигиена одежды и обуви спортсмена.	Беседа о личной гигиене учащихся
<b>Тема №16</b>	Оказание первой медицинской помощи	Беседа. Причины травм на занятиях физкультурой. Урок-практика: наложение марлевой повязки, бинта и обработка раны раствором перекиси водорода.	Отработка совместно с детьми наложение марлевой повязки и обработки раны в домашних условиях.
<b>Тема №17</b>	<b>Январь.</b> Закаливающие процедуры	Разминка. Обтирание полотенцем и обливание.	Презентация на тему «Закаливание»
<b>Тема №18</b>	Цирковые этюды	Разминка. Подвижные игры и упражнения для развития координационных способностей.	Беседа о причинах травм.
<b>Тема №19</b>	Пришла зима	Игры и развлечения на снегу.	Разучивание отдельных видов игр и эстафет на улице.
<b>Тема №20</b>	Правильное дыхание и сердцебиение	Урок-беседа. Как правильно дышать во время занятий спортом. Что такое частота сердечных сокращений?	Презентация на тему «Нет Вредным привычкам!!!»
<b>Тема №21</b>	<b>Февраль.</b> Страна Мячей	Разминка. Подвижные игры с мячами по выбору учащихся. Упражнения с набивными мячами для развития силы верхнего плечевого пояса.	Картотека игр с мячом
<b>Тема №22</b>	Самостоятельные занятия спортом	Урок-беседа. Чем заняться после школы? Виды спортивной деятельности для самостоятельного изучения.	Разучивание отдельных видов игр и эстафет
<b>Тема №23</b>	Закаливающие процедуры	Разновидности закаливания. Разминка. Обливание.	Составление комплекса закаливающих мероприятий для дома.

<b>Тема №24</b>	<b>Март.</b> Первая медицинская помощь	Правила обработки ран йодом. Что делать, если на занятии появилась тошнота и головокружение?	Презентация для родителей «Первая медицинская помощь»
<b>Тема №25</b>	Физические упражнения и здоровье	Разминка. Упражнения с гимнастическими палками и фитболами. Комплексы упражнений для самостоятельных занятий	Танцы под музыку в домашних условиях.
<b>Тема №26</b>	Разнообразный мир упражнений с мячом	Разминка. Упражнения и игры с мячами.	Картотека игра с мячом для дома и улицы.
<b>Тема №27</b>	<b>Апрель.</b> Утомление	Урок-беседа. Что такое утомление и его признаки?	Презентация на тему «Утомление в школе и дома»
<b>Тема №28</b>	Дыхательные упражнения	Разминка. Техника дыхания Стрельниковой - профилактика заболеваний дыхательных путей.	Выполнение комплекса дыханий Стрельниковой.
<b>Тема №29</b>	Физические качества младшего школьника	Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы.	Картотека подвижных игр для игры с детьми дома и улицы.
<b>Тема №30</b>	<b>Май.</b> Режим труда и отдыха	Составление режима дня на летние каникулы. Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся.	Картотека подвижных игр для игры с детьми дома и улицы.
<b>Тема №31</b>	Зрительная гимнастика	Разучивание комплекса зрительной гимнастики.	Выполнение вместе с детьми комплекса зрительной гимнастики
<b>Тема №32</b>	Итоговое занятие.	Урок-беседа. Подведение итогов.	Рекомендации для родителей

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**  
**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 КЛАСС.**

<b>Тема</b>	<b>Наименование модулей, разделов и тем</b>	<b>Содержание</b>	<b>Работа с родителями</b>
<b>Тема №1</b>	<b>Сентябрь.</b> История физической культуры	Урок-беседа: история физической культуры и спорта. Подвижные игры по выбору учащихся.	Беседа с родителями о здоровом образе жизни и о важности заниматься спортом
<b>Тема №2</b>	Первые Олимпийские Игры	Урок-беседа: Олимпийские Игры до нашей эры. Разминка. Бег на короткие и длинные дистанции.	Презентация на тему «История Олимпийских Игр»
<b>Тема №3</b>	Олимпийские игры современности	Урок-беседа: зимние и летние Олимпийские игры и их программа. Подвижные игры по выбору учащихся.	Видеоматериал о великих олимпийцах.
<b>Тема №4</b>	<b>Октябрь.</b> Ее величество – легкая атлетика	Разминка. Игры "Догонялки", "Салки", "Метко в цель", "Снайпер", "Классики", "Резиночки", "Пятнашки".	История Легкой Атлетики (Видеоматериал)
<b>Тема №5</b>	Алло! Мы ищем спортсменов!	Разминка. Эстафеты с предметами и полосой препятствий. Подвижные игры по выбору учащихся.	Инструкции о правилах безопасности при выполнении упражнений.
<b>Тема №6</b>	Кто придумал мяч?	Урок-беседа: как появился мяч? Разминка. Игры и упражнения с мячами.	Примерный комплекс упражнений с мячом для занятий дома.
<b>Тема №7</b>	<b>Декабрь.</b> Быстрые и меткие	Разминка. Эстафеты с метаниями различных снарядов. Игра "Дартс", "Попади в корзину".	Составление комплекса утренней гимнастики с детьми.

<b>Тема №8</b>	Роль слуха в жизни человека	Урок-беседа. Зачем нужен слух? Виды спорта для слабослышащих и глухих (Паралимпийский спорт).	Видеоматериал «История Паралимпийских игр»
<b>Тема №9</b>	Физические качества детей младшего возраста	Урок-беседа: вспомним физические качества. Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы.	Картотека подвижных игр с детьми дома и на улице.
<b>Тема №10</b>	Роль зрения при занятиях спортом	Урок-беседа. Как заниматься спортом, если ты не видишь? (Паралимпийский спорт).	Беседа о важности занятий спортом.
<b>Тема №11</b>	<b>Январь.</b> Лазание и перелазание	Разминка. Лазанье по гимнастической стенке, канату; по наклонной скамейке. Эстафеты с полосой препятствий.	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
<b>Тема №12</b>	Физические качества	Разминка. Упражнения и игры для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы.	Презентация на тему «Правильное питание»
<b>Тема №13</b>	Игры с мячом	Разминка. Спортивные игры по выбору учащихся по упрощенным правилам.	Правила безопасности при подвижных и спортивных играх
<b>Тема №14</b>	<b>Февраль.</b> Веселые старты	Разминка. Эстафеты с предметами и без, с элементами полосы препятствий.	Видеоматериал – спортсмены России.
<b>Тема №15</b>	Занятие спортом – путь к здоровью	Урок-беседа: зачем заниматься спортом? Каким спортом хотелось бы заняться профессионально. Подвижные игры.	Видеоматериал «О Спорт – ты жизнь!»
<b>Тема №16</b>	Дневник самонаблюдения	Урок-беседа: что такое самонаблюдение? Как завести дневник самонаблюдения и для чего он нужен? Разминка. Подвижные игры.	Ведение вместе с детьми дневника самонаблюдения.
<b>Тема №17</b>	Утомление	Урок-беседа. Первая помощь при утомлении.	Памятка «Как избегать утомления в школе и дома»
<b>Тема №18</b>	Строение человека	Урок-беседа. Опорно-двигательный аппарат человека. Скелет и мышцы.	Беседа о причинах травм.



<b>Тема №19</b>	<b>Март.</b> Развиваем координацию и скорость	Разминка. Игры "Перестрелка", "Знамя", "Снайпер", "Пустое место".	Разучивание отдельных видов игр и эстафет на улице.
<b>Тема №20</b>	Цирковая акробатика	Разминка. Упражнения для развития ловкости и гибкости на гимнастической скамье.	Презентация на тему «Роль гимнастики в жизни школьника»
<b>Тема №21</b>	Влияние подвижных игр на двигательные способности	Урок-беседа: можно ли с помощью игр развивать физические качества? Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся.	Картотека игр с мячом
<b>Тема №22</b>	Физическая культура у наших предков	Урок-беседа: физическая культура у наших предков. Народные игры. Разминка. Лапта.	Разучивание отдельных видов народных игр.
<b>Тема №23</b>	Кто быстрее?	Разминка. Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные игры.	Пробежки всей семьей.
<b>Тема №24</b>	<b>Апрель.</b> Кто здесь самый сильный?	Разминка. Перетягивание каната и эстафеты с набивными мячами. Подвижные игры.	Презентация для родителей «Силовые виды спорта»
<b>Тема №25</b>	Развитие физических качеств	Разминка. Подвижные игры по выбору учащихся.	Танцы под музыку в домашних условиях.
<b>Тема №26</b>	Измерение роста и веса тела	Урок-беседа: измерение роста и веса. Разминка. Подвижные игры.	Составление дневника самонаблюдения.
<b>Тема №27</b>	Нарушение осанки	Разминка. Упражнения для мышц спины. "Салки с мячом", "Перестрелка".	Презентация на тему «Травмы в спорте и как их избежать»
<b>Тема №28</b>	Формирование здорового образа жизни	Урок-беседа: "Я и вредные привычки". Подвижные игры по выбору учащихся.	Видеоматериал «Вредные привычки»
<b>Тема №29</b>	<b>Май.</b> Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний	Урок-беседа: "Со спортом не надо дружить, спортом надо заниматься". Эстафеты и подвижные игры по выбору учащихся.	Картотека подвижных игр для игры с детьми дома и улицы.

<b>Тема №30</b>	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом	Разминка. Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся.	Картотека подвижных игр для игры с детьми дома и улицы.
<b>Тема №31</b>	Итоговое занятие.	Урок – беседа. Подведение итогов.	Рекомендации родителям.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу.

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- часы здоровья
- соревнования
- эстафеты.

### 1. Приемы и методы организации.

Эмоциональные методы:

– поощрение;

- порицание;
- учебно-познавательная игра;
- создание ярких наглядных образных представлений;
- создание ситуации успеха;
- свободный выбор заданий.

Познавательные методы:

- опора на жизненный опыт;
- создание проблемной ситуации;
- выполнение творческих заданий.

Социальные методы:

- создание ситуации взаимопомощи;
- поиск контактов и сотрудничества;
- заинтересованность в результатах;
- взаимопроверка.

На занятиях по «ОФП» применяются две группы методов:

1. *специфические методы:*

1) методы строго регламентированного упражнения:

- осуществление двигательной деятельности обучающихся строго придерживаясь предписанной программы.
- строго регламентированная нагрузка по объему и интенсивности, а также управление ее динамикой в зависимости психофизического состояния снимающихся и решаемых задач;
- точная дозировка интервала отдыха между частями нагрузки;
- избирательное воспитание физических качеств;
- эффективное освоение техники физических упражнений.

2) Методы обучения двигательным действиям:

- целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);
- расчлененно-конструктивный;
- сопряженного воздействия.

3) игровой метод;

4) соревновательный метод.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения упражнений.

1. *Общепедагогические методы.* Общепедагогические методы это методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы), которые включают в себя: описание, комментарии и замечания, беседа, разбор, объяснение, команды, указания.

1) словесные методы - описание, объяснение учебного материала.

2) методы наглядного воздействия: показ упражнений демонстрация учебных видеофильмов, рисунков, схем и т.д.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы. Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки обучающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки учителя, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

## **1. Дидактический материал.**

### **Стенды:**

«О здоровом образе жизни»

«Вредные привычки»

«Закаливание»

### **Фотографии:**

Спортсмены Мордовии.

Спортсмены России.

Выдающиеся спортсмены мира

Выдающиеся Олимпийские чемпионы

### **Картотеки:**

Подвижные игры.

Спортивные игры.

Комплексы ОРУ без предметов.

Комплексы ОРУ С предметами.

Виды закаливания.

### **Дидактический материал:**

Маски для театрализованных игр.

Декорации к спортивным соревнованиям.

Декорации к эстафетам.

### **Видеоматериалы:**

«О вредных привычках»

«О спорт ты мир!»

«Способы закаливания»

«Выдающиеся спортсмены современности»

«Подвижные и спортивные игры»

## **1. Техническое оснащение занятий.**

- просторное помещение для занятий;
- зеркала
- музыкальный центр, компьютер, проектор
- презентации;

Одним из основных условий успешного усвоения программы является наличие спортивного оборудования для занятий:

1. мячи малые,
2. мячи для спортивных игр,
3. фитболы,
4. скакалки,
5. конусы,
6. гимнастические лестницы,
7. гимнастические скамьи,
8. турник,
9. гимнастические маты,
10. баскетбольные корзины с щитом.
11. футбольные ворота,
12. волейбольная сетка,
13. тренажеры,
14. гимнастические палки,
15. гимнастические коврики,
16. кегли,
17. канат,
18. насос для накачивания мячей,
19. мячи набивные,
20. тренировочные манишки.
- 21.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Твой олимпийский учебник. В.С.Родиченко. Москва, 2009г.
2. Здоровьесберегающие технологии 1-4 классы. Ковалько В.И., Москва: «ВАКО», 2006 г.
3. Школа физкультминуток 1-4 классы. Ковалько В.И., Москва: «ВАКО», 2005 г.
4. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы. Дереклеева Н.И., Москва: «ВАКО», 2006г.
- 5.Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.
6. «Физическая культура 1 – 4 класс».2010г. И.М.Бутин.

7. «Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе». М.Д. Рипа. М. Просвещение 2011 г.
8. Пособие для учителей. 2010г. М. Просвещение. М.Д. Рипы.
9. Спортивные игры. 2007г. Н.П.Воробьев.
10. «Уроки физическая культура 1 – 4 класс».2010г. М. Просвещение.
11. Методика физического воспитания.2009г. М.Просвещение В.И.Лях.
12. Спортивные и подвижные игры. 2012г.М.Просвещение.
13. Спортивные игры (Под редакцией Ю.И. Портных)
14. Подвижные игры во дворе. Коротков И. М.