

Рассмотрено: на заседании МО Руководитель МО <i>Ф</i> Файзуллина Р.Г. Приказ № от «31» <i>августа</i> 2023 г	Утверждено на заседании экспертного совета руководитель <i>И</i> Имамиева Э. Р. протокол № 1 «31» <i>августа</i> 2023 г
---	---

Рабочая программа по специальному курсу

«ЗОЖ»

для 3 класса

на 2023-2024 учебный год

Разработала Файзуллина Рилия Габдельфартовна
учитель высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Цель программы: воспитывать характер, волю, развивать нравственные чувства, интерес к народному творчеству \

Задачи:

- повышать двигательную активность младших школьников;
- формировать систему организации подвижных народных игр развивающего характера;
- воспитывать у учащихся стремление больше знать о своей Родине;
- развивать творческий подход к проведению русских народных игр;
- воспитывать активность у детей, чувство взаимопонимания, поддержки.

Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ	4	4	
2	Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь	На всех занятиях	На всех занятиях	
3	Подвижные игры с мячом	4		4
4	Игровые упражнения	4		4
3	Занимательные игры	19		19
4	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	2	1	1
5	Итоговое занятие. Выпуск газеты «Играйте вместе с нами»	1		1
ИТОГО		34	5	29

3. Содержание курса

Игры с бегом. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

Игры с мячом .Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем. Игры на развитие координационных способностей

Игры с прыжками. Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игры на развитие координационных способностей.

Зимние забавы. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

Кто сильнее? Развитие силовых качеств, выносливости, координации движений, глазомера, быстроты реакции, силы удара, находчивости.

Игры-аттракционы. Развитие быстроты, ловкости, смекалки, находчивости, чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде. Формирование умений играть в подвижные игры с разными предметами.

Игры-эстафеты. Развитие ловкости, быстроты и точности движений, выносливости. Развитие чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде.

Календарно-тематическое планирование по курсу «Веселая физкультура» 3 класс

№	Тема занятия	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание
1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.	02.09		
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	09.09		
3	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	16.09		
4	Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третийлишний», «Лиса и зайцы»	23.09		
5	Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	30.09		
6	Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,	07.10		
7	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».	14.10		
8	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	21.10		
9	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	28.10		
10	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка»и т.д.	11.11		
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	18.11		
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	25.11		
13	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	02.12		
14	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	09.12		
15	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	16.12		

16	Игра «Пионербол»	23.12		
17	Игра «Пионербол»	13.01		
18	Игра «Пионербол»	20.01		
19	Игра «Пионербол»	27.01		
20	Игра «Пионербол»	03.02		
21	Игра «Пионербол»	10.02		
22	Игра «Пионербол»	17.02		
23	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	24.02		
24	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	03.03		
25	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	10.03		
26	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	17.03		
27	Игра «Пионербол»	24.03		
28	Игра «Пионербол»	07.04		
29	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	14.04		
30	Игра «Пионербол»	21.04		
31	Игра «Пионербол»	28.04		
32	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	05.05		
33	Игра «Пионербол»	12.05		
34	Игра «Пионербол»	19.05		
	Итог			34 часа