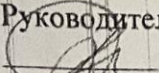


РАССМОТРЕНО:

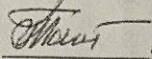
Руководитель МО учителей эстетического цикла
 / Р. А. Гарифзянова

Протокол № 1

От 28 08 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

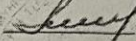
Заместитель директора по учебной работе
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №101 имени П.А. Полушкина – Центр Образования» Советского района г. Казани

 / Р.К. Тагирова

«26» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 101 имени П.А. Полушкина – Центр образования» Советского района г. Казани

 / Т.Н. Петрова

Приказ № 78

«28» 08 2021 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению «Юниор»

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №101 им. П.А. Полушкина-Центр образования» Советского района города Казани

«Физическая культура» автор В.И.Лях для учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы

Протокол № 1 от 28 08 2021 г.

2021 - 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Юниор» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Программа рассчитана на 135 занятий для обучающихся 1-4 классов:

1 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю;

2-4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

В 1 классе игры проводятся во время динамической паузы в помещении школы или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий. Во 2-4 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня.

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач**:

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «Юниор»

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Юниор» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Планируемые результаты
внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления
«Юниор»**

К концу 1 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none">• договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;• формирование представлений об этических идеалах и ценностях;• отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными	<ul style="list-style-type: none">• Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;• Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения• демонстрировать уровень физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none">• Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;• Знать различные виды игр;• Выполнять правила игры.

правилами.		
------------	--	--

К концу 2 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • определять уровень развития физических качеств; • договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения; • проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр. 	<ul style="list-style-type: none"> • Управлять своими эмоциями; • Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; • Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие. 	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; • организовывать и проводить самостоятельные формы занятий; • Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.

К концу 3 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях; • взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми; 	<ul style="list-style-type: none"> • вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; • Управлять своими эмоциями; 	<ul style="list-style-type: none"> • Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; • Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики; • Владеть различными формами игровой деятельности.

--	--	--

К концу 4 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; • Готовность к преодолению трудностей; • Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; • Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований. 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; • играть по упрощенным правилам спортивные игры; • самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юниор» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Тематический план
спортивно-оздоровительного направления «Юниор»**

№ п/п	Разделы	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		т	п	т	п	т	п	т	п
1	Игры на взаимодействие между	2	10						

	учащимися								
2	Игры, содействующие развитию двигательных качеств	1	10						
3	Игры с элементами легкой атлетики			1	8	1	8	1	8
4	Игры с элементами ритмической гимнастики			1	9	1	9	1	9
5	Игры с элементами спортивных игр			1	7	1	7	1	8
6	Игры с мячами.			1	6	1	6	1	5
7	Игры по выбору детей		10						
	Всего часов		33		34		34		34

Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «Юниор»

1 год обучения (33 занятия)

Игры на взаимодействие между учащимися

Цель: воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Игры на развитие двигательных качеств

Цель: способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Подвижные игры закаляют организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

2 – 4 года обучения (102 часа)

(34 часа в год)

Игры с элементами спортивных игр:

1. Легкая атлетика

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

2. Ритмическая гимнастика

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально–ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

3. Подвижные игры

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

4. Подвижные игры с мячами

Тематическое планирование 1 год обучения – 33 часа

№	дата		тема занятия	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
	план	факт					
Игры на взаимодействие между учащимися							
1	1.09-4.09		Инструктаж по ТБ. Игра «Гном, как тебя зовут»	1	Развитие внимания, памяти	классный кабинет	
2	6.09-11.09		Игра «Водяной»	1	Развитие воображения, сплоченности коллектива	игровая площадка	
3	13.09-18.09		Игра «Мы веселые ребята»	1	Развитие сплоченности коллектива	зал, площадка	музыкальное сопровождение
4	20.09-25.09		Игра «Гуси- лебеди»	1	Развивать двигательную активность, умение передавать движение птиц	игровая площадка	

5	27.09-2.10		Соревнование скороходов	1	Развитие внимания, умение правильно выполнять правила игры	спортивный зал	обувные коробки
6	4.10-9.10		Игра «Волк во рву»	1	Совершенствование навыков бега и прыжков в длину	площадка	мел
7	11.10-16.10		Игра «К своим флажкам»		Развитие ориентировки, сообразительности	площадка	флажки
8	18.10-23.10		Игры по выбору учащихся	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.	игровая площадка	по выбору
9	25.10-30.10						
10	9.11-13.11		Эстафета с мячами	1	Развивать умение вести мяч, передавать его другому игроку	игровая площадка	мячи
11	15.11-20.11		Игра «Птицы и клетка»	1	Совершенствование быстроты реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений	зал	музыкальное сопровождение
12	22.11-27.11		Игра «Угадай, кто»	1	Развивать умение бесшумно, наблюдательность	зал, коридор, площадка.	
Игры на развитие двигательных качеств							
13	29.11-4.12		Эстафета зверей	1	Развивать двигательную активность, умение	игровая площадка	

					передавать движения животных		
1 4	6.12- 11.12		Игры по выбору учащихся	1	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.	помещение	по выбору
1 5	13.12- 18.12		Игра «Стой!»	1	Закрепление навыков ловли и метания малого мяча, воспитание быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое	зал, площадка	малый мяч
1 6	13.12- 18.12		Игра «Веселые музыканты»	1	Развивать чувство ритма	помещение	детские музыкальные инструменты
1 7	20.12- 25.12		Игра «Совушка»	1	Развивать умение передавать движения животных	игровая площадка	
1 8	12.01- 15.01		Игры по выбору учащихся	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивный зал	по выбору
1 9	17.01- 22.01						
2 0	24.01- 29.01		Эстафета со скакалками	1	Развивать умение выполнять упражнение со скакалками	спортивный зал	скакалки
2 1	31.01- 5.02		Игра «Паровозик»	1	Совершенствование навыков бега, умение играть группой	игровая площадка	

2 2	7.02- 12.02		Игры по выбору учащихся	1	развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале	спортивный зал	по выбору
2 3	14.02- 19.02		Игра «Вышибалы»	1	Совершенствование быстроты реакции	спортивный зал	мяч
2 4	21.02- 26.02		Игра «Воробьи и вороны»	1	Развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале	зал, площадка	
2 5	28.02- 5.03		Игра «Салки»	1	Развивать быстроту движений	площадка	
2 6	7.03- 12.03		Повторение изученных игр	2	Развивать умение приходить к единому мнению.	спортивный зал	по выбору
2 7	14.03- 19.03						
2 8	21.03- 26.03		Эстафета «Кенгуру»	1	Совершенствование навыков бега и прыжков в длину	спортивный зал	мешок
2 9	5.04- 9.04		Игра «Симон говорит»	1	Развивать внимание, быстроту реакции	классный кабинет	
3 0	11.04- 16.04		Игра «Мишки и шишки»	1	Развивать внимание, быстроту реакции; совершенствование навыков бега	спортивный зал	шишки и мешки
3 1	18.04- 23.04		Игра «Медведь»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	спортивный зал	

3 2	25.04- 30.04		Игры по выбору учащихся	2	Развитие интереса к играм и коммуникативных способностей	зал, площадка	
3 3	18.05- 23.05						

2 год обучения – 34 часа

№	дата		тема занятий	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
	план	факт					
1	1.09- 4.09		Игры с элементами легкой атлетики «Осенний марафон»	1	Формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях	стадион	палочки
2	6.09- 11.09		Игра «Чай-чай выручай»	1	Развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма	площадка	
3	13.09- 18.09		Игра «День и ночь»	1	Совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы	площадка	
4	20.09- 25.09		Игра «Вызовы»	1	Воспитание быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки	площадка	
5	27.09- 02.10		Игра «Гонка мячей по кругу»	1	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие быстроты реакции и	стадион	мячи

					ориентировки		
6	04.10-09.10		Прыжки в длину	1	Развивать навык прыжков на одной и двух ногах	площадка	мел
7	11.10-16.10		Игра «Караси и щука»	1	Воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действия	спортивный зал	
8	18.10-23.10		Игра «Кто выше?»	1	Развитие внимания, ловкости; умения соблюдать правила ТБ	зал, площадка	резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мелки двух цветов
9	25.10-30.10		Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1	Усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании	спортивный зал	подвесной мячик
10	8.11-13.11		Ритмическая гимнастика Игра «Веселые ладошки»	1	Совершенствовать навык детей в перестроениях; развивать чувство ритма	зал	
11	15.11-20.11		Игра «Веселый зоопарк»	1	Развивать умение передавать движения животных в ритмичном танце	зал	музыкальное сопровождение
12	22.11-27.11		«Красивая спина»	1	развитие правильной осанки, умения правильно ходить	спортивный зал	музыкальное сопровождение
13	29.11-4.12		Игра «Дружные ребята»	1	Проверить координацию движений ребёнка	спортивный зал	Гимнастическая скамейка, кегли разного цвета, мячи

1 4	6.12- 11.12		Игра «Веселый сапожок»	2	Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений	спортивный зал	музыкальное сопровождение
1 5	13.12- 18.12						
1 6	20.12- 25.12		"Непоседы"	3	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	музыкальное сопровождение
1 7	12.01- 15.01						
1 8	17.01- 22.01						
1 9	24.01- 29.01		Игра «Ритмическая мозаика»	1	Закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса	спортивный зал	музыкальное сопровождение
2 0	21.01- 5.02		Подвижные игры с мячами. «Караси и Щука», «Веер»	1	Воспитание быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки	стадион	
2 1	7.02- 12.02		Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1	Развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в игре	площадка	кегли, мячи
2 2	14.02- 19.02		Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и	1	Развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в	стадион	кегли, мячи

			др. по выбору учащихся.		игре		
2 3	21.02- 26.02		Подвижная игра «Простой пионербол».	1	Развивать быстроту реакции, умение ловить мяч	площадка	мячи
2 4	28.02- 5.03		Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.	1	Развивать быстроту реакции, умение ловить мяч	площадка	мячи разных размеров
2 5	7.03- 12.03		Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1	Развивать быстроту реакции, умение ловить мяч	стадион	
2 6	14.03- 19.03		Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.	1	Развивать быстроту реакции, умение ловить мяч	стадион	
2 7	6.04- 9.04		Подвижные игры Игры и эстафеты с мячами	1	Развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в игре	спортивный зал	мячи разных размеров
2 8	11.04- 16.04		Игра «Класс, смирно!»	1	Усвоение строевых команд и перестроения, воспитание внимания и быстроты реакции.	зал, площадка	
2 9	18.04- 23.04		Броски мяча в корзину	1	Развитие меткости	спортивный зал	мячи
3 0	2.05- 7.05		Игра «Боулинг»	1	Развитие меткости, внимания	спортивный зал	кегли, мячи

3 1	9.05- 14.05		Игра «Картошка»	1	Развивать быстроту реакции, умение ловить мяч	площадка	мяч
3 2	16.05- 21.05		Соревнование по прыжкам через скакалку	1	Развивать умение прыгать через скакалку	площадка	скакалки
3 3	23.05- 28.05		Игра «Веселые пингвинята»	1	Развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивный зал	мячи
3 4	23.05- 28.05		Игра «Солнышко»	1	Развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение	площадка	обручи и гимнастические палки

3год обучения – 34 часа

№	дата		тема занятия	кол-во часов	цели занятия	место проведения	оборудование
	план	факт					
1	1.09- 4.09		Игры с элементами легкой атлетики «Метатели»	1	Развитие меткости, внимания, быстроты реакции	спортивная площадка	мячи
2	6.09- 11.09		Игра «Пустое место»	1	Развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка	
3	13.09- 18.09		Игра «У ребят порядок строгий»	1	Развитие двигательных навыков	спортивная площадка	
4	20.09- 25.09		Игра «К своим флажкам»	1	Развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка	флажки

5	27.09-2.10		Игра «Прыгающие воробушки»	1	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	обручи, мешки
6	4.10-9.10		Веселые старты «Лабиринт»	1	Развитие выносливости, умение соревноваться	спортивный зал	кегли, мячи, мешки, обручи
7	11.10-16.10		«Прыжки по полосам»	1	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках	спортивный зал	
8	18.10-23.10		«Играй, играй, мяч не теряй»	1	Развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивный зал	мячи
9	25.10-30.10		Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	
10	9.11-13.11		Ритмическая гимнастика «Исправь осанку»	1	Формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений	спортивный зал	
1	15.11-		Упражнения на согласованность	2	Работать над выразительностью	спортивный зал	музыкальное сопровождение

1	20.11		движений с музыкой		выполнения движений комплекса под музыку		
1 2	22.11- 27.11						
1 3	29.11- 4.12		Игра «Зайцы в огороде»	1	Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	
1 4	6.12- 11.12		Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»	3	Формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	музыкальное сопровождение, ленты
1 5	13.12- 18.12						
1 6	20.12- 25.12						
1 7	12.01- 15.01		Ритмические упражнения с обручами	1	Развитие координационных способностей и двигательных навыков	спортивный зал	обручи
1 8	17.01- 22.01		Игра «Верёвочка под ногами»	1	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках	площадка	скакалка
1 9	31.01- 5.02		«Гимнасты»	1	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	музыкальное сопровождение, мячи
2 0	7.02- 12.02		Подвижные игры с мячами	1	Развивать двигательную активность; выносливость	спортивная площадка	мячи

2 1	14.02- 19.02		Игра «Перестрелка»	1	Развивать двигательную активность; координацию движений	спортивная площадка	мячи
2 2	21.02- 26.02		Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	спортивная площадка	мячи
2 3	28.02- 5.03		Игра «Перестрелка»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	спортивная площадка	мячи
2 4 2 5	7.03- 12.03 14.03- 19.03		Игра «Пионербол»	2	Развивать двигательную активность; координацию движений	спортивная площадка	мячи
2 6	21.03- 26.03		Игра «Пионербол»	1	Развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивная площадка	мячи
2 7	6.04- 9.04		Подвижные игры Игры на внимание и быстроту «Поезд»	1	Развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивный зал	кегли
2 8	11.04- 16.04		Игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	1	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		

1	1.09-4.09		Встречная эстафета. «Волк и ягненок»	3	Формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	флажки, эстафетные палочки
2	6.09-11.09		«Кто раньше»				
3	13.09-18.09						
4	20.09-25.09		Эстафета со скакалкой.	2	Развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации	спортивная площадка	скакалки
5			Смена номеров				
6	27.09-2.10		Погоня по кругу. «Перебежки»	2	Развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивная площадка	жгут
7	4.10-9.10						
8	11.10-16.10		«Рыбная ловля»	2	Развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	теннисные мячи
9	18.10-23.10		Игровые упражнения с малыми мячами.				
10	25.10-30.10		Ритмическая гимнастика Элементы основной гимнастики (общеразвивающие,	1	Развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спортивный зал	музыкальное сопровождение

			строевые и прикладные упражнения)				
1 1	8.11- 13.11		Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»	1	Совершенствование комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	мячи, гимнастические палки
1 2 1 3	15.11- 20.11 22.11- 27.11		Упражнения с элементами хореографии и танца; Игры с лентами «Осенний лес»	2	Формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	музыкальное сопровождение, ленты
1 4 1 5	29.11- 4.12 6.12- 11.12		«Прыгающие воробушки» «Прыжки по полосам»	2	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивный зал	
1 6 1 7 1 8	13.12- 18.12 20.12- 25.12 12.01- 15.01		Упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом	3	Развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спортивный зал	ленты, обручи, мячи
1 1	17.01- 22.01		Соревнование	1	Закрепление и совершенствование	спортивный зал	скакалки, мешки, обручи,

9			«Лабиринт»		навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		музыкальное сопровождение
20	24.01-29.01		Подвижные игры с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Пионербол	1	Развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивная площадка	мячи
21	31.01-5.02		Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Пионербол	1	Воспитание чувства товарищеской взаимопомощи; совершенствование умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений	зал, площадка	мячи
223	7.02-12.02 14.02-19.02		Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Пионербол	2	Развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спортивная площадка	мячи
24	21.02-26.02		Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Пионербол	1	Совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности	спортивный зал	мячи
25	28.02-5.03		Игра «Три касания». Пионербол	1	Совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости	спортивная площадка	мячи

2 6	7.03- 12.03		Подвижные игры с элементами спортивных игр "Снайперы"	1	Развитие быстроты, ловкости, координации движений	спортивный зал	
2 7	14.03- 19.03		"Перетягивание через черту"	1	Развитие выносливости, силы, согласованности	спортивный зал	
2 8	6.04- 9.04		"Эстафета с лазаньем и перелезанием"	1	Развитие быстроты, ловкости, координации движений	спортивный зал	гимнастические скамейки
2 9	11.04- 16.04		Бег с мячом	3	Совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности	спортивный зал	мячи
3 0	18.04- 23.04	Бег по линиям «День» и «Ночь»					
3 1	25.04- 30.04						
3 2	2.05- 7.05		Кто точнее?	1	Научиться метко метать мяч	футбольное поле, ровная площадка	мячи
3 3	9.05- 14.05		«Пионербол»	2	Совершенствование навыков ловли мяча через сетку	спортивный зал	волейбольная сетка
3 4	16.05- 21.05						

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров, кегли, обручи, скакалки, набивные мячи.

Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2015
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение»
3. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
4. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва

Учебно – практическое оборудование:

-козел гимнастический,

- перекладина гимнастическая (пристеночная),
- стенка гимнастическая,
- скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),
- комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),
- мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
- палка гимнастическая,
- скакалка детская,
- мат гимнастический,
- кегли,
- обруч пластиковый детский,
- флажки: разметочные с опорой, стартовые,
- лента финишная.