

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа «Липовая роща»

Рассмотрено на	Рассмотрено на	«Утверждаю»
Заседании МС учителей нач. классов	Педагогическом совете	Директор «Школа «Липовая роща» А.Н. Никитина
Протокол № 1	Протокол № 1 от «30» августа 2022 года	Приказ № 100 от «30» августа 2022 года
от «30» августа 2022 года		

**Дополнительная общеразвивающая программа  
спортивно-оздоровительного направления  
«Юниор»  
Возраст обучающихся – 7 – 12 лет  
Срок освоения – 4 года**

Составитель:  
Тищенко Елена Витальевна

## 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».

Программа рассчитана на 135 занятий (по 40-45 мин.) 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 1-4 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня.

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность младших школьников 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 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. Высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки.

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.

### Тематический план

№ 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 учащимися	2	10						
2	Игры, содействующие развитию двигательных качеств	1	10						
3	Игры с элементами легкой атлетики			1	8	1	8	1	8
4	Игры с элементами гимнастики			1	9	1	9	1	9
5	Игры с элементами спортивных игр			1	7	1	7	1	7
6	Игры по выбору детей		10		7		7		7
	Всего часов	33		34		34		34	

#### Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «Юниор» 1 год обучения (33 занятия)

##### **Игры на взаимодействие между учащимися - 12 занятий**

**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 - 21 занятие**

**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.

##### **Игры по выбору учащихся - 16 занятий**

**2 – 4 года обучения (34 часа в год, итого 102 часа)**

##### **Игры с элементами спортивных игр:**

###### **1. Легкая атлетика – 27 занятий**

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. Гимнастика – 30 занятий**

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. Спортивные игры – 24 занятий**

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

###### **4. Игры по выбору детей - 21 занятия**

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

**Тематическое планирование  
1 год обучения – 33 часа**

№	дата		тема занятия	кол -во час ов	цель занятия	место проведения	оборудов ание
	план	факт					
<b>Игры на взаимодействие между учащимися</b>							
1			1.Игра «Запомни имя» <i>«П.и. для детей с нарушениями»</i> стр.28 2. «Охотники и утки»	1	развитие внимания, памяти.  Воспитание ловкости	Спортивный зал, площадка	Волейбол ьный мяч
2			1.Игра «Паровозик» <i>«П.и. для детей с нарушениями»</i> стр.38 2. «Вышибалы в кругу»	1	развитие воображения, сплоченности коллектива Воспитание ловкости	игровая площадка	Гимн. палки  Вол. мяч
3			1.Игра «Мы веселые ребята» 2. «Паук» <i>П.и. для детей с нарушениями»</i> стр.51	1	развитие сплоченности коллектива	зал, площадка	2 веревки
4			1. Игра «Гуси-лебеди» 2.Игра-эстафета «Секретное донесение» <i>«П.и. для детей с нарушениями»</i> стр.49	1	1.развивать двигательную активность, умение передавать движение птиц 2.умение ориентироваться в пространстве	игровая площадка	6 обручей, 2 пакета, 2 стойки
5			1. «Безбилетный пассажир». <i>«занимательные игры», стр.109</i> 2. «Коршун и наседка»	1	развитие внимания, умение правильно выполнять правила игры	спортивный зал	Мяч
6			1. Игра «Волк в рву»  2. «Вышибалы»	1	1.совершенствование навыков бега и прыжков в длину. 2. совершенствование навыков бросков и ловли мяча	площадка	мел  мяч
7			1.Игра «К своим флажкам»  2.»Охотники и утки»	1	развитие ориентировки, сообразительности Воспитание ловкости	Спортивный зал	флажки  мяч
8 9			Игры по выбору учащихся	2	Развивать умение высказывать собственное мнение,	Спортивный зал	по выбору

					приходить к единству.		
10			Эстафета с мячами	1	развивать умение вести мяч, передавать его другому игроку	игровая площадка	мячи
11			1. игра «Аватар» 2. «Кегельбан» <i>«П.и. для детей с нарушениями» стр.71</i>	1	совершенствование быстроты реакции, ловкости воспитание чувства ответственности за результат общей деятельности	зал	ленточки кегли, баскетбольные мячи
12			1. игра «Горячий камень» <i>«П.и. для детей с нарушениями» стр.70</i> 2. игра-эстафета со скакалкой	1	развивать внимания, взаимодействие двигательного и зрительного анализаторов.	зал	Мячи по количеству детей  Скакалки, стойки
<b>Игры на развитие двигательных качеств</b>							
13			1.Эстафета зверей  2.Игра «Снайпер»	1	развивать двигательную активность, умение передавать движения животных воспитание чувства ответственности за результат общей деятельности	Спортивный зал	мяч
14			Игры по выбору учащихся	1	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.	Спорт.зал	по выбору
15			Игра «Снайпер»	1	закрепление навыков ловли и метания мяча, воспитание быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое	Спорт. зал,	малый мяч
16			Игра –эстафеты с предметами	1	воспитание чувства ответственности за результат общей деятельности	Спорт. зал,	Гимн. палки, мячи, конусы.
17			1. Игра «Акула» <i>«К здоровью через движение» стр.11</i> 2 «Пионербол»	1	развивать умение передавать движения животных воспитание чувства ответственности за результат общей деятельности	игровая площадка	обручи 2 мяча
18 19			Игры по выбору учащихся	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	игровая площадка	по выбору
20			Эстафета со скакалками	1	Развивать умение выполнять упражнение со скакалками	спортивный зал	скакалки

21			1.Игра «Паровозик» «П.и. для детей с нарушениями» стр.38 2. «Пионербол»	1	совершенствование навыков бега, умение играть группой	спортивный зал	
22			Игры по выбору учащихся	1	развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале	спортивный зал	по выбору
23			игра «Вышибалы»	1	совершенствование быстроты реакции	спортивный зал	мяч
24			1.игра «Воробьи и вороны» 2. «Кегельбан» «П.и. для детей с нарушениями» стр.71	1	развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале	Спортивный зал	Конусы, мячи
25			1. Игра «Акула» «К здоровью через движение» стр.11 2.Эстафета «Железная дорога»	1	развивать быстроту движений  развивать внимание	Спортивный зал	обручи  гимн. палки
26 27			Повторение изученных игр	2	Развивать умение приходить к единому мнению.	спортивный зал	по выбору
28			Эстафета с предметами, прыжковые	1	совершенствование навыков бега и прыжков в длину	спортивный зал	Скакалки, обручи, мячи
29			1.игра «Штандер» «Занимательные игры для детей», стр.139 2.Игра «Лапта»	1	развивать внимание, быстроту реакции воспитание чувства ответственности за результат общей деятельности	спортивный зал	мяч  Лапта, мяч
30			Игра «Лапта»	1	развивать внимание, быстроту реакции; совершенствование навыков бега	спортивный зал	Лапта, мяч
31			Игра «Лапта»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	спортивный зал	Лапта, мяч
32 33			Игры по выбору учащихся	2	развитие интереса к играм и коммуникативных способностей	зал, площадка	

## 2 год обучения – 34 часа

№	дата		тема занятий	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
	пла	факт					
1			<b><u>игры с элементами легкой атлетики 9 часов</u></b> Викторина с элементами соревнования. «К здоровью через	1	Формирование необходимых знаний, умений навыков по сохранению и укреплению	Класс, спортивный зал, стадион	Набор букв, мячи, воздушны

			<i>движение» стр.119</i>		здоровья		е шары, скакалки
2			1.«Встречная эстафета» 2. «Вышибалы»	1	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях	площадка	Эстафетные палочки мяч
3			1. «Чай-чай выручай» 2. «К своим флажкам»	1	развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма совершенствовать навыки бега	площадка	флажки
4			1. «Вызов №» 2. «Снайпер»	1	воспитание быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки	Спортивный зал	мяч
5			1. «Гонка мячей по кругу» 2. Эстафеты с предметами	1	совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие быстроты реакции и ориентировки совершенствование навыков бега и прыжков в длину	Спортивный зал	мячи
6,7			Игры по выбору учащихся	2	развитие интереса к играм и коммуникативных способностей	зал, площадка	
8,9			«Снайпер»	2	воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действия	спортивный зал	
10			<b><u>Игры с элементами гимнастика</u></b> 1. Беседа «Здоровье человека и влияние на него физических упражнений» <i>«Лечебная ФК для дошкольников» стр. 28</i> 2. Игра « Не урони»	1	Совершенствовать навык детей в перестроениях; развивать чувство ритма  Развитие внимания, ловкости	спортивный зал	Гимн. палки
11			1. Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.№1 2. Игра «Гусеница»	1	развитие правильной осанки  развивать умение работать в коллективе	зал	Мячи, коврики
12			1. Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.№1 2. Игра «Раки»	1	развитие правильной осанки, умения правильно ходить	спортивный зал	Мячи, коврики
13			1. «Смена мест». <i>Сборник,111</i> 2. Эстафета с гимн. палкой	1	Формирование навыка быстрого и четкого построения; воспитание внимательности, активности.	спортивный зал	Гимнастические палки.
14			1.Комплекс упражнений с гимн. палкой. №7 2. Игра « Обруч на себя». <i>Сборник,112</i>	1	Воспитание положительного отношения к здоровью	спортивный зал	Маты, коврики обручи
15			1.Комплекс упражнений с гимн. палкой. №7 2. « Кто лучше владеет грацией». <i>Сборник, 128</i>	1	Воспитание положительного отношения к здоровью	спортивный зал	Маты, коврики

16 17		Игры по выбору детей	2	развитие интереса к играм и коммуникативных способностей	спортивный зал	
18		1.Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия 2. «Кто лучше владеет грацией». <i>Сборник, 128</i>	1	Воспитание положительного отношения к здоровью Формирование согласованности движений	спортивный зал	Платочки, гимн. палки
19		1.Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия 2. «Музыкальные салки». <i>Сборник, 137</i>	1	Воспитание положительного отношения к здоровью Развитие выразительности движений	спортивный зал	Платочки, гимн. палки
20		Эстафеты с предметами	1	развитие координационных способностей	спортивный зал	
21		1. Игра «Коралловые рифы»	1	Воспитание положительного отношения к здоровью	спортивный зал	маты
22		<b><u>Игры с элементами спортивных игр</u></b> Игры по выбору учащихся	1	развитие коммуникативных способностей	спортивный зал	по выбору
23		1. Игра «Подбрось-поймай». <i>Сборник, 141</i>  2. «Перестрелка»	1	Формирование навыка работы с мячом; развитие координации и точности движений. развивать умение работать в коллективе	спортивный зал	мячи  малые мячи
24		1. «Подвижная цель». <i>Сборник, 161</i>	1	Воспитание ловкости, меткости, координации движений	спортивный зал	волейбольный мяч
25		игры и эстафеты с мячами	1	развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в игре	спортивный зал	мячи разных размеров
26		1. «Мяч капитану»  2.»Снайпер»	1	Развитие быстроты двигательной реакции развитие интереса к играм и коммуникативных способностей	спортивный зал	мячи
27		1. Броски мяча в корзину 2. Эстафета баскетболиста	1	развитие меткости воспитание коллективных взаимодействий	спортивный зал	мячи
28		1. игра «Боулинг»  2. «Пионербол»	1	развитие меткости, внимания развивать умение работать в коллективе	спортивный зал	кегли, мячи 4 мяча
29		1. «Гонка мяча в шеренге» 2. «Пионербол»	1	развивать быстроту реакции, умение ловить мяч	спортивный зал	мяч
30		<b><u>Игры с элементами легкой атлетики</u></b> 1.Соревнование по прыжкам через скакалку 2. Игра «Горячая картошка». ( с > кол. мячей)	1	развивать умение прыгать через скакалку	спортивный зал	скакалки  мячи
31		1. игра «Веселые пингвинята»	1	развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивный зал	мячи



			2. Эстафеты			
33 34			Игры по выбору детей	2	развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение	площадка  обручи и гимнастические палки

### 3 год обучения – 34 часа

№	дата				тема занятия	кол-во часов	цели занятия	место проведения	оборудование
	пл	ан	фа	кт					
1					<b><u>игры с элементами легкой атлетики</u></b> 1. Викторина с элементами соревнования. <i>«К здоровью через движение» стр.119</i>	1	Формирование необходимых знаний, умений навыков по сохранению и укреплению здоровья	Класс, спортивный зал, стадион	Набор букв, мячи, воздушные шары, скакалки
2					1. «Пустое место» 2. «Догони соперника»	1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	Спортивный зал	
3					1 «Горелки». <i>«Детские подвижные игры», стр. 120</i> 2. «Беговая лапта». <i>«Детские подвижные игры», стр. 122</i>	1	развитие беговых навыков  закрепление навыка точности при броске по движущейся цели	спортивная площадка	Теннисный мяч, лапта
4					1 «К своим флажкам» 2. «Охотники и утки»	1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег закрепление навыка точности при броске по движущейся цели	спортивная площадка	флажки  мяч
5					1. «Стой». <i>«Детские подвижные игры», стр.127</i> 2.Эстафета с обводкой и прокатывания мяча	1	закрепление и совершенствование навыков метания развитие ловкости передвижения, точности глазомера	Спортивный зал	мяч
6					1. Веселые старты «Лабиринт»	1	развитие выносливости, умение соревноваться	спортивный зал	кегли, мячи, мешки, обручи
7					«Играй, играй, мяч не теряй»	1	развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивный зал	мячи
8,9					Игры по выбору детей	2	развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение	спортивный зал	По выбору
10					<b><u>Игры с элементами гимнастики</u></b> 1.«Ехала машина» 2. «Скакалка-подсекалка». <i>Сборник, 127</i>	1	формирование правильной осанки развитие силовой выносливости (для брюшного пресса) в игровой обстановке.	спортивный зал	мешочки  скакалка
11					1.Игры «Цветочная поляна», «Черепаша» 2. Игра-эстафета с мешочком. <i>Сборник ЛФК,№16</i>	1	работать над выразительностью выполнения движений.	спортивный зал	коврики, малые мячи мешочки

12		1. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с гимнастической палкой. №7 2. Мини-эстафета «Веселые медвежата»	1	Воспитание положительного отношения к здоровью	спортивный зал	коврики  гимн. палки
13		1. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с гимнастической палкой. №7 2. «Гусеница»	1	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	коврики
14		1. Полоса препятствий «Альпинисты»  2. «Не урони»	1	развитие координационных способностей и двигательных навыков закрепление навыков в равновесии	спортивный зал	Обручи, скамейки, гимн. палки, гимн. стенка
15 16		Игры по выбору детей	2	развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение	спортивный зал	По выбору
17		1. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с мячом 2. «Построй мост». <i>Сборник, стр.124</i>	1	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	Коврики, мячи
18		1. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с мячом 2. «Обруч на себя». <i>Сборник, стр.112</i>	1	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	Коврики, мячи  обручи
19		1. «Вызов номеров» с элементами акробатики 2. «Гордая цапля». <i>Сборник ЛФК, комплекс №11</i>	1	Развивать двигательную активность; координацию движений	спортивный зал	Маты, скамейки  мешочки, препятствие
20		1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия 2. Игра-эстафета «Быстрые лангусты» <i>Сборник ЛФК, комплекс №13</i>	1	Воспитание положительного отношения к здоровью	спортивный зал	Платочки, гимн. палки
21		1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия 2. «Голодная акула» <i>Сборник ЛФК, комплекс №13</i>	1	Воспитание положительного отношения к здоровью	спортивный зал	Платочки, гимн. палки

22			<b>Игры с элементами спортивных игр</b> 1. Гонка мячей по кругу. 2. «Охотники и утки»	1	Совершенствование навыков броска и ловли мяча; воспитание ловкости, точности движений	спортивный зал	мячи
23 24			«Снайпер»	2	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивный зал	мяч
25 26			«Беговая лапта». « <i>Детские подвижные игры</i> », стр. 122	2	закрепление навыка точности при броске по движущейся цели	спортивная площадка	Теннисный мяч, лапта
27 28			Игры по выбору детей	2	развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение	спортивный зал	По выбору
29			«Веселые старты» с элементами баскетбола	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивный зал	мячи
30 31			Повторение изученных игр	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивный зал	по выбору
32			<b>Игры с элементами легкой атлетики</b> 1. «Убегай-догоняй». « <i>300 Соревновательно-игровых заданий по ФК</i> », стр.57 2. Прыжковая эстафета « Кто дальше»	1	Развитие быстроты двигательной реакции  Закрепление навыков прыжков в соревновательной обстановке	спортивный зал; стадион	Мяч, флажки
33			1. « У кого дальше отскочит мяч». « <i>300 Соревновательно-игровых заданий по ФК</i> », стр.64	1	Развитие скоростно-силовых качеств; совершенствование техники броска при метании в игровой обстановке	спортивный зал	Теннисные мячи
34			Игры по выбору детей	1	развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение	спортивный зал	По выбору

#### 4 год обучения - 34 занятия

№	дата		тема занятий	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
	с	фак					
1			<b>Игры с элементами легкой атлетики</b> 1. Встречная эстафета. 2. «Удочка»	1	формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	флажки, эстафетные палочки, скакалка
2			1. «Челночный бег». « <i>Подв. игры для детей с нарушением в развитии</i> », стр.118 2. «Метко в цель»	1	Развитие умения ориентироваться в пространстве, выносливости и ловкости Развитие глазомера	спортивная площадка	Кегли, стойки  Теннисные мячи

3		1.Погоня по кругу. 2. «Охотники и утки»	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивная площадка	мяч
4		1. «Догони соперника» 2. Игровые упражнения с малыми мячами.	1	развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	теннисные мячи
5, 6		Игры по выбору детей	2	развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение	спортивный зал	По выбору
7		1. «Шишки, желуди, орехи». <i>«Подв. игры для детей с нарушением в развитии», стр.126</i> 2. «Перестрелка»	1	Развитие внимания, быстроты реакции, точности движений	спортивный зал	Малые мячи
8		1. «Акула». <i>«К здоровью через движение», стр.11</i> 2. «Бой петухов»	1	развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	Обручи
9		1.Эстафета «Железная дорога» 2. «Снайпер»	1	Развитие ловкости, координации движений; воспитание чувства коллективизма	спортивный зал	Гимн. палки мяч
10		<b><u>Игры с элементами гимнастики</u></b> 1. Беседа «Профилактика нарушения осанки» 2. «Ехала машина»	1	формирование ЗОЖ	спортивный зал	мешочки
11		1. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с мячом 2. «Обруч на себя». <i>Сборник, стр.112</i>	1	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	Коврики, мячи  обручи
12		1. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с мячом 2. «Солнечный зайчик»	1	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	Коврики, мячи
13		2. «Чехарда»  2. Эстафета с преодолением препятствий (гимнастических)	1	воспитание чувства товарищеской взаимопомощи; совершенствование умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений	спортивный зал	Маты, скамейки, стенка, обручи
14		Эстафеты с элементами гимнастики. <i>Сборник, стр.123,124,125,126</i>	1	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спортивный зал	Обручи, скакалки, маты, мячи
15 16		Игры по выбору детей	2	развивать умение высказывать свое мнение,	спортивный зал	По выбору

					приходить к единству; уважать чужое мнение		
17			1. Эстафета с лазанием и перелезанием  2. «Мяч капитану»	1	развитие быстроты, ловкости, координации движений воспитание чувства товарищеской взаимопомощи;	спортивный зал	гимнастические скамейки, стенки, мячи
18			1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия 2. Игра-эстафета «Быстрые лангусты» <i>Сборник ЛФК, комплекс №13</i>	1	Воспитание положительного отношения к здоровью	спортивный зал	Платочки, гимн. палки
19			1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия 2. «Голодная акула» <i>Сборник ЛФК, комплекс №13</i>	1	Воспитание положительного отношения к здоровью	спортивный зал	Платочки, гимн. палки
20			1. « Скакалка-подсекалка». <i>Сборник, стр.127</i>  2. Игра с мячом «Гонка мяча в шеренге»	1	развитие силовой выносливости (для брюшного пресса) в игровой обстановке. Развитие внимания, глазомера, точности броска	спортивный зал	коврики  мячи
21			1. «Отправляемся в поход». <i>Полоса препятствий</i>	1	совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности	спортивный зал	гимнастические скамейки, стенки, мячи, обручи
22			<b><u>Игры с элементами спортивных игр</u></b> 1. Кто точнее? 2. «Беговая лапта» <i>«Детские подвижные игры», стр. 122</i>	1	совершенствование навыков меткого метания мяча закрепление навыка точности при броске по движущейся цели	спортивный зал	мячи  лапта, мяч
23 24			1. «Пионербол»	2	совершенствование навыков ловли мяча через сетку	спортивный зал	волейбольная сетка
25 26			1. «Снайпер»	2	Развитие ловкости, координации движений; воспитание чувства коллективизма	спортивный зал	мяч
27 28			Игры по выбору детей	2	развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение	спортивный зал	По выбору
29			1. «Живая корзина». ( <i>Мини-баскетбол</i> )  2. Эстафета «Передал-садись»	1	Развитие ловкости, координации движений; воспитание чувства коллективизма	спортивный зал	Стулья, обручи, мяч
30 31			1. «Русская лапта»	2		стадион	Лапта, мяч

32		<b><u>Игры с элементами легкой атлетики</u></b> 1. «Круговая эстафета» 2. Прыжковая эстафета	1	Развитие быстроты двигательной реакции Закрепление техники прыжков в соревновательной обстановке	спортивный зал, стадион	Эстафетные палочки
33		1. «Убегай-догоняй». «300 соревновательно-игровых заданий по ФВ», стр.57 2. «Боулинг»	1	Закрепление навыка бега по повороту и умения быстро реагировать на сигнал. Развитие глазомера, точности броска	спортивный зал, стадион	Мяч, флажки кегли
34		Игры по выбору детей	1	развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение	спортивный зал; стадион	По выбору

### Планируемые результаты

#### К концу 1 года обучения:

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

#### К концу 2 года обучения:

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

#### К концу 3 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>• вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях;</li> <li>• взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;</li> </ul>	<p>подготовленностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Управлять своими эмоциями;</li> </ul>	<p>соревновательных;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знать и использовать комплексы гимнастики;</li> <li>• Владеть различными формами игровой деятельности.</li> </ul>
---	--	---

**К концу 4 года обучения:**

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

**Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.**

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
  2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
  3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
  4. Ю.П. Малков. Легкая атлетика, Ижевск, 1995
  5. Л.В.Шапкова. Методическое пособие. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. Санкт-Петербург « Детство-пресс», 2005
  6. О.Николаева. Занимательные игры для детей на свежем воздухе. Ростов-на-Дону. «Еникс», 2008
  7. Е.В.Конеева. Детские подвижные игры. Ростов-на-Дону. «Еникс», 2006
  8. В.Ф.Феоктистова, Л.В.Плиева. К здоровью через движение. Волгоград, «Учитель», 2011
  9. Подборки игр по видам спорта.
  10. И.А.Гуревич. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. Минск, «Высшая школа», 1994
6. Учебно – практическое оборудование:
- перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м), комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи: набивной 1 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, коврики: гимнастические, массажные, кегли, обруч пластиковый детский, стойка для прыжков в высоту, флажки: разметочные с опорой, стартовые.