

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
Дзержинская средняя общеобразовательная школа
МОУ ИРМО «Дзержинская СОШ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь»
для обучающихся 1-4 классов
срок освоения 4 года

Составители:
Учителя начальной школы

Иркутский район
п. Дзержинск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО);
3. Основная образовательная программа начального общего образования МОУ ИРМО «Дзержинская СОШ»;

Данная программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. К сожалению, здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первейшей потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Цели:

формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

Форма организации внеурочной деятельности:

- в 1 классе: *Динамическая пауза «Движение – это жизнь»;*
- во 2-4 классах: *Двигательная активность «Движение – это жизнь»*

Специфика курса «Движение-это жизнь» состоит в следующем:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- привитие любви к физическим занятиям;
- приобретение навыков самостоятельного занятия физической культурой,

Актуальность и существенная особенность курса состоит в том, что курс несёт спортивно – оздоровительную направленность через приобщение детей к подвижным играм, к занятиям физкультурой во внеурочное время. На каждом занятии – двигательная активность детей. В данном курсе заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной школы. В процессе занятий в кружке младшие школьники используют умения, полученные на других уроках, а в свою очередь хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся.

Данная рабочая программа может быть реализована как для детей, обучающихся по общеобразовательной программе, так и для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Получение образования детьми особой категории является

необходимым условием их успешной социализации, обеспечения полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности. Курс «Движение – это жизнь» адаптирован для обучающихся с задержкой психического развития - это образовательная программа, для обучения детей ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Общая характеристика курса

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Программа предполагает как групповые занятия, так и индивидуальные, а также проведение массовых мероприятий:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- экскурсии;
- спортивные праздники;
- навыки дискуссионного общения;
- круглые столы;

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Место курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение-это жизнь» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение в 1 классе - 2 часа в неделю, 66 часов в год, во 2-4 классах -1 час в неделю, 34 часа в год.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы «Движение – это жизнь» являются следующие умения:

— активное общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

сопереживания;

— управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— оказание помощи своим сверстникам

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

В содержании программы разделы повторяются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение-это жизнь», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — деятельностный, позволяющий на практике использовать приобретённые знания. Программа внеурочной деятельности состоит из пяти разделов:

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов	Количество часов			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1. Основы знаний (беседы, инструктажи по технике безопасности)	8	4	4	4
2. Я и моё здоровье.	15	8	8	8
3. Игра-это здорово!	32	13	13	13
4. Правила на всю жизнь	7	6	6	6
5. Спортивные соревнования	4	3	3	4
ИТОГО:	66	34	34	34

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основы знаний (введение).

Проведение инструктажей в начале каждой четверти. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, в доме, в школе. Правила безопасности на улице. Беседы о технике безопасности, о противопожарной безопасности, о профилактике травматизма, Значение физических упражнений для здоровья человека. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Значение и правила закаливания. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Дыхание при беге, ходьбе. Оказание первой помощи при травмах.

2. Я и моё здоровье.

Для чего нужно мыть фрукты, овощи, как правильно употреблять в пищу продукты питания. Как нужно относиться к своему здоровью. Потребность расти здоровым.

В этом же разделе - ознакомление с правилами составления и проведения утренней гимнастики, проверка осанки, основы самоконтроля – самочувствие и болевые ощущения, профилактика простудных заболеваний, строение глаза и укрепление его мышц, игры на воспитание гибкости, бег как основной вид движения, соревнования, комплексы физкультминуток. Как организм себя защищает, как укреплять защитные функции организма,

опасные инфекции, переносчики инфекции, вакцины.

3. Игра - это здорово!

Что такое подвижная игра? Понятие правил игры. Русские народные игры. Релаксационные игры. Подвижные игры на быстроту. Групповые игры. Игры русского народа. Игры на свежем воздухе. Дети учатся запоминать правила и условия проведения подвижных игр, осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Во время игры учатся контролировать эмоции, соблюдать дисциплину, правила безопасности.

Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа. Устройство системы пищеварения, продукты наиболее полезные растущему организму. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания. Что надо знать о лекарствах, как ими пользоваться.

4. Правила на всю жизнь.

От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Разучивание комплексов упражнений для утренней зарядки, для профилактики различных заболеваний. Значение ходьбы для человека. Строение глаза, функции глаза, профилактика глазных заболеваний. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности. Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи. От чего защищает кожа. Устройство системы пищеварения, продукты наиболее полезные растущему организму. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания. Что надо знать о лекарствах, как ими пользоваться.

5. Спортивные соревнования

Пропаганда физической культуры и спорта, приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, активный

отдых. Привлечение родителей для занятий спортом, социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по различным видам спорта: бег, прыжки, игры; развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение профилактической работы с родителями;

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Канат;

- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

Виды деятельности:

- 1) игровая деятельность;
- 2) познавательная деятельность;
- 3) проблемно-ценностное общение;
- 4) художественное творчество;
- 5) спортивно-оздоровительная деятельность.

Формы организации:

- 1) игра;
- 2) беседы, рассказы;
- 3) творческое задание,
- 4) учебный диалог;
- 5) круглые столы;
- 6) экскурсия
- 7) просмотры видео и кинофильмов;
- 8) изучение информации;
- 9) викторины, олимпиады, конкурсы;
- 10) спортивные соревнования.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**1 класс**

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Формы деятельности
1	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	0,5	0,25	0,25	Беседа
2	Здоровое питание	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
3	Весёлые старты	0,5	0,25	0,25	Соревнования
4	Бережем здоровье. Игры на свежем воздухе.	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
5	Режим дня. Игры со скакалкой.	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
6	Экскурсия «Сезонные изменения в природе и в жизни человека»	0,5	0,25	0,25	Экскурсия
7	Как обезопасить свою жизнь. Ролевые игры.	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
8	Мой внешний вид – залог здоровья. Игра «Оденься в школу»	0,5	0,25	0,25	Занятие-игра
9	Здоровая осанка. Муз физминутки для осанки.	0,5	0,25	0,25	Беседа. Физические упражнения

10	Калейдоскоп подвижных игр.	0,5	0,25	0,25	Игра
11	Русские народные игры	0,5	0,25	0,25	Игра
12	Подвижные игры	0,5	0,25	0,25	Игра
13	Эстафеты	0,5	0,25	0,25	Эстафета
14	Игры народов России	0,5	0,25	0,25	Игра
15	«Веселые старты»	0,5	0,25	0,25	Соревнования
16	Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики.	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
17	Игры для развития внимания	0,5	0,25	0,25	Развивающая игра
18	Общеразвивающие игры	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
19	Игры с разными предметами	0,5	0,25	0,25	Игра
20	Хороводные игры	0,5	0,25	0,25	Разучивание песни, игра
21	Игры в помещении	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
22	Весёлые старты с мячом.	0,5	0,25	0,25	Соревнования
23	Игры-эстафеты.	0,5	0,25	0,25	Игра, эстафета
24	Викторина «Что я знаю о себе»	0,5	0,25	0,25	Викторина, игра
25	Игры на свежем воздухе	0,5	0,25	0,25	Игра
26	Вредные микробы. Викторина	0,5	0,25	0,25	Викторина, игра
27	Экскурсия на водоём	0,5	0,25	0,25	Экскурсия
28	Настольные игры.	0,5	0,25	0,25	Развивающая игра
29	«Чудесный сундучок» Игра на внимание.	0,5	0,25	0,25	Развивающая игра
30	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	0,5	0,25	0,25	Игра, прогулка
31	Поход в парк.	0,5	0,25	0,25	Поход
32	Подвижные игры на свежем воздухе.	0,5	0,25	0,25	Игра
33	Мини футбол на свежем воздухе.	0,5	0,25	0,25	Соревнования
34	Физический труд: очистим площадку от мусора.	0,5	0,25	0,25	Общественно-полезный труд
35	Игра «Салки». ОФП	0,5	0,25	0,25	Игра Физические упражнения
36	Игра «Догони меня». Беседа «Режим дня»	0,5	0,25	0,25	Игра
37	Игра «Вызов номеров»	0,5	0,25	0,25	Игра
38	Игра «День и ночь»	0,5	0,25	0,25	Игра
39	Игра «Волк во рву». Упражнения для осанки	0,5	0,25	0,25	Игра. Физические упражнения
40	Игра «Горелки». Беседа о профилактике ДДТТ.	0,5	0,25	0,25	Игра, беседа
41	Игра «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам»..	0,5	0,25	0,25	Игра
42	Игра «Удочка», «Аисты»	0,5	0,25	0,25	Игра
43	Беседа о ПДД. Игра «Не намочи ног».	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
44	Игры для развития внимания	0,5	0,25	0,25	Развивающая игра
45	Игра «Пчёлки». Правила вежливости.	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра

46	Игра «Пятнашки. ОРУ.	0,5	0,25	0,25	Игра. Физические упражнения
47	Эстафеты с мячом	0,5	0,25	0,25	Соревнования
48	Игра «Пустое место» Правила техники безопасности.	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
49	Беседа «Полезные привычки.». Упражнения для глаз	0,5	0,25	0,25	Беседа. Физические упражнения
50	Викторина «Здоровый образ жизни».	0,5	0,25	0,25	Викторина
51	Игры на меткость. «Попади в цель»	0,5	0,25	0,25	Игра
52	Игра «Два мороза». ОРУ	0,5	0,25	0,25	Игра Физические упражнения
53	Физические упражнения для санки. Настольные игры	0,5	0,25	0,25	Игра Физические упражнения
54	Беседа «Правила хорошего тона» .Прыжки на скакалке	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
55	Игра «Рыбаки и рыбки» Правила культурного поведения	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
56	Игра «Бросай – беги »	0,5	0,25	0,25	Игра
57	Игры для развития внимания «Думай рассуждай»	0,5	0,25	0,25	Развивающая игра
58	Игры с мячом «Быстрая передача».	0,5	0,25	0,25	Игра
59	Беседа «Нормы поведения» Игра «Сокол и мыши»	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
60	Беседа о профилактике ДДТТ. Игра «Зайцы в огороде».	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
61	Игра «Подвижная цель». Беседа «Правила безопасности»	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
62	Игра «Зайцы, сторож и Жучка»	0,5	0,25	0,25	Игра
63	Экскурсия в парк	0,5	0,25	0,25	Экскурсия
64	Игра «Играй, мяч не теряй» Вместе весело.	0,5	0,25	0,25	Игра
65	Игра «Запрещённое движение». Инструктаж «Опасности летнего периода».	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
66	Весёлые старты. Итоговое занятие.	0,5	0,25	0,25	Соревнования
	Итого:	33 ч	16,5	16,5	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Формы деятельности
1	Беседа о здоровом образе жизни. Инструктаж по технике безопасности.	0,5	0,25	0,25	Беседа
2	Разучивание упражнений для зарядки.	0,5	0,25	0,25	Физические упражнения
3	В гости к Мойдодыру. Личная гигиена. Стихи, загадки.	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
4	Профилактика травматизма. Инструктаж по технике безопасности и ПДД. Игры.	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
5	Нарушение осанки. Комплекс упр. для спины.	0,5	0,25	0,25	Беседа. Физические упражнения
6	Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»	0,5	0,25	0,25	Игра
7	Игра «Цепи кованы»	0,5	0,25	0,25	Игра
8	Упражнения для зарядки. «Тихие игры»	0,5	0,25	0,25	Физические упражнения. Настольные игры
9	Игра «Змейка на асфальте»	0,5	0,25	0,25	Игра
10	Игры с мячом. Беседа о правилах пожарной безопасности.	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
11	Современные подвижные игры: «Тише едешь - дальше будешь»	0,5	0,25	0,25	Беседа
12	Прохождение лабиринта. Бег змейкой	0,5	0,25	0,25	Игра
13	Разучивание игры «Белки, шишки и орехи» Инструктаж по технике безопасности и правилам дорожного движения.	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
14	Эстафеты с палочкой	0,5	0,25	0,25	Игра, эстафета
15	Разучивание упражнений для зарядки	0,5	0,25	0,25	Физические упражнения
16	«Без пары». Беседа о профилактике ДДТТ.	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
17	Разучивание упражнений с мячом.	0,5	0,25	0,25	Физические упражнения
18	Игра «Веревочка» Инструктаж по технике безопасности.	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
19	Профилактика травматизма. Разучивание игры «Кто больше»	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
20	Прохождение лабиринта. Бег змейкой	0,5	0,25	0,25	Занятие-игра
21	Игра «День и ночь» Беседа о правилах пожарной безопасности.	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
22	Учимся бегать эстафету комбинированную	0,5	0,25	0,25	Эстафета
23	Профилактика травматизма. Прохождение лабиринта. Бег змейкой	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра

24	Разучивание упражнений для зарядки	0,5	0,25	0,25	Физические упражнения
25	Старинные подвижные игры «Двенадцать палочек»	0,5	0,25	0,25	Игра
26	Вспоминаем любимые игры	0,5	0,25	0,25	Игра
27	Разучивание игры «Городки»	0,5	0,25	0,25	Игра
28	Игра «Городки». Беседа о здоровом питании	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
29	«Самый быстрый» соревнования по бегу	0,5	0,25	0,25	Соревнования
30	«Пятнашки»	0,5	0,25	0,25	Игра
31	«Волки и овцы» Инструктаж по технике безопасности и правилам дорожного движения.	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
32	«Намотай ленту»	0,5	0,25	0,25	Игра
33	Любимые игры.	0,5	0,25	0,25	Игра
34	Спортивный праздник. Инструктаж по правилам поведения о время летних каникул	0,5	0,25	0,25	Беседа. Соревнования
	Итого:	17	8,5	8,5	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Формы деятельности
1	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	0,5	0,5	0,25	Беседа
2	Игра «Салки». Инструктаж по ТБ	0,5	0,5	0,25	Беседа, игра
3	Игра «Догони меня»	0,5	0,25	0,25	Игра
4	Беседа «Режим дня». Игра «Вызов номеров»	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
5	Игра «День и ночь»	0,5	0,25	0,25	Игра
6	Игра «Волк во рву»	0,5	0,25	0,25	Игра
7	Беседа о ПДД. Игра «Горелки»	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
8	Игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	0,5	0,25	0,25	Занятие-игра
9	Здоровая осанка. Музыкальные физминутки для осанки.	0,5	0,25	0,25	Беседа. Физические упражнения
10	Калейдоскоп подвижных игр.	0,5	0,25	0,25	Игра
11	Русские народные игры	0,5	0,25	0,25	Игра
12	Подвижные игры	0,5	0,25	0,25	Игра
13	Эстафеты	0,5	0,25	0,25	Эстафета
14	Игры народов России	0,5	0,25	0,25	Игра
15	«Веселые старты»	0,5	0,25	0,25	Соревнования
16	Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики.	0,5	0,25	0,25	Упражнения, игра
17	Игры для развития внимания	0,5	0,25	0,25	Развивающая игра
18	Общеразвивающие игры	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра.
19	Игры с разными предметами	0,5	0,25	0,25	Игра
20	Хороводные игры	0,5	0,25	0,25	Разучивание песни, игра
21	Игры в помещении	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
22	Весёлые старты с мячом.	0,5	0,25	0,25	Соревнования
23	Игры-эстафеты	0,5	0,25	0,25	Игра, эстафета
24	Викторина «Правильное питание»	0,5	0,25	0,25	Викторина, игра
25	Игры на свежем воздухе	0,5	0,25	0,25	Игра
26	Игры на внимание. Беседа «Моё здоровье»	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
27	Экскурсия в парк. Игры.	0,5	0,25	0,25	Экскурсия
28	Настольные игры. Инструктаж о противопожарной безопасности	0,5	0,25	0,25	Развивающая игра, инструктаж
29	Игры с мячом.	0,5	0,25	0,25	Соревнования
30	Прогулка на свежем воздухе. Игры	0,5	0,25	0,25	Игра
31	Поход в парк. Беседа о ПДД	0,5	0,25	0,25	Беседа. Экскурсия
32	Подвижные игры на свежем воздухе.	0,5	0,25	0,25	Игра
33	Футбол. Беседа «Безопасное лето»	0,5	0,25	0,25	Соревнования. Беседа
34	День здоровья. «Родители и я – спортивная семья».	0,5	0,25	0,25	Соревнования
	Итого:	17	8,5	8,5	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Формы деятельности
1	Для чего человеку движения. Что даёт физкультура. Инструктаж по технике безопасности.	0,5	0,25	0,25	Беседа
2	Групповые и коллективные игры. «Охотник и сторож».	0,5	0,25	0,25	Физические упражнения
3	Игры «Чай-чай-выручай», «Карусель», Совушка».	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
4	Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
5	Весёлые старты.	0,5	0,25	0,25	Беседа. Физические упражнения
6	Эстафеты с мячами. Правила игры.	0,5	0,25	0,25	Игра
7	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	0,5	0,25	0,25	Игра
8	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	0,5	0,25	0,25	Физические упражнения. Настольные игры
9	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.	0,5	0,25	0,25	Игра
10	Игры на свежем воздухе.	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
11	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	0,5	0,25	0,25	Беседа
12	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Эстафеты.	0,5	0,25	0,25	Игра
13	Эстафета с мячом.	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
14	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка».	0,5	0,25	0,25	Игра, эстафета
15	Спортивная игра: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву».	0,5	0,25	0,25	Физические упражнения
16	Физкультурные головоломки.	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
17	Игра с элементами ОРУ. «Море волнуется – раз».	0,5	0,25	0,25	Физические упражнения
18	Зимой на воздухе. «Снежный боулинг», «Снежных гонки».	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
19	«Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай»	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
20	Я хозяин своего здоровья.	0,5	0,25	0,25	Занятие-игра
21	Спортивный праздник.	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
22	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	0,5	0,25	0,25	Эстафета
23	Праздник здоровья и подвижной народной игры.	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
24	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, волейбола и т.д.	0,5	0,25	0,25	Физические упражнения

25	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками.	0,5	0,25	0,25	Игра
26	Физическая активность и здоровье.	0,5	0,25	0,25	Игра
27	Здоровая пища для всей семьи.	0,5	0,25	0,25	Игра
28	Отдых для здоровья	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
29	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	0,5	0,25	0,25	Соревнования
30	Вредные привычки и их профилактика.	0,5	0,25	0,25	Игра
31	День здоровья. «Дальше, быстрее, выше».	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
32	Забытые игры.	0,5	0,25	0,25	Игра
33	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.	0,5	0,25	0,25	Игра
34	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!	0,5	0,25	0,25	Беседа. Соревнования
	Итого:	17	8,5	8,5	