

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №41 города Тюмени

РАССМОТРЕНО

на заседании МО классных руководителей
Руководитель МО
Густомесова Я.В.
Протокол № 1 от 30.08.2022

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по воспитательной работе
Ковтун М.В.
31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ № 41 города Тюмени
Долгов А.Н.
01.09.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Оздоровительный час»

Срок реализации: период обучения

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Общая характеристика программы	4
3	Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности	7
4	Содержание курса внеурочной деятельности	9
5	Календарно-тематическое планирование	12
6	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	26

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Оздоровительный час» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), утвержденного приказом Министерства просвещения России от 31.05.2021 №286, с учётом Программы воспитания МАОУ СОШ № 41 города Тюмени и является частью содержательного раздела ООП НОО МАОУ СОШ №41 города Тюмени.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям 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, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности. Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Общая характеристика программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Оздоровительный час» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа «Оздоровительный час» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить ученика автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу «Оздоровительный час» вошли народные игры, распространенные в России в последнее столетие, подвижные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм.

Программа учитывает возрастные особенности младших школьников и поэтому предусматривает организацию подвижной деятельности учащихся, которая не мешает умственной работе. С этой целью включены подвижные игры, настольные игры, викторины разной тематики. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Ценностными ориентирами содержания данной программы являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.
- развитие двигательной активности учащихся

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и

компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов как современного образовательного учреждения, должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

Образовательные:

- сформировать систему знаний, умений и навыков по основам спортивных и подвижных игр.
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.
- обучить культурно-гигиеническим навыкам в отношении своего тела, взаимодействия с окружающими, бытовых манипуляций.

Развивающие:

- развитие двигательных способностей и физических качеств.
- развитие познавательных и интеллектуальных процессов (ощущений, восприятия, памяти, внимания, мышления, воображения).

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
- развитие биологических возможностей организма, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, применять их в целях отдыха и тренировки.
- воспитывать нравственные и волевые качества: дисциплинированность, чувство товарищества, ответственность, уважительное отношение к окружающим.
- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формировать основы умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процесс
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами являются следующие умения:

- *оценивать* поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- *умение выразить* свои эмоции;

- *понимать* эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является

формирование универсальных учебных действий (УУД).

- Регулятивные УУД:

- *определять и формировать* цель деятельности с помощью учителя;
- *проговаривать* последовательность действий во время занятия;
- *учиться работать* по определенному алгоритму

- Познавательные УУД:

- *умение делать выводы* в результате совместной работы класса и учителя;

- Коммуникативные УУД:

- *умение оформлять* свои мысли в устной форме
- *слушать и понимать* речь других;
- *договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- – *учиться работать в паре, группе;* выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Коммуникативные универсальные учебные действия обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
 - постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
 - разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
 - управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
 - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Содержание курса

1 класс

1. Игры на асфальте: улитка, классики, солнышко с косичками, змейка.

Подвижные игры: найди клад, угадай рисунок, красная шапочка и волк. Гуси-лебеди. День и ночь. Поймай воробышка, ловушка.

Зайцы и лиса, у медведя во бору. Водяной, кошка. Ласточка и мошки, море волнуется.

2. Хороводные игры: кот и мыши. Мышеловка, золотые ворота. Раздувайся пузырь, карусель. Огород.

3. Осенние забавы: рисунок из листьев на асфальте, создай осенний листопад.

4. Игры с мячом: горячая картошка. Колобок. Один в кругу. Кого называли, тот и лови.

5. Русские народные игры: Жмурки. Зайки.

6. Спортивные игры: Лохматый пес, поймай уток, ловишка.

7. Зимние игры(большей подвижности): Догони валенок, дед мороз и рукавичка, ловишка. Снежинки ветер и мороз. Снежные салки.

8. Зимние игры (меньшей подвижности): Угадай рисунок на снегу.

9. Весенние игры: Кораблик. Ручеёк.

2 . класс

1.Игры на асфальте: улитка, классики, солнышко с косичками, змейка.

Подвижные игры: У медведя во бору, мы веселые ребята, затейники. Выручай. Сторож, светофор, кот идет. Догони свою пару, ловушка. Волны по кругу. Шапка.

2. Хороводные игры: Зайка. Я иду, иду, иду, за собой детей веду. Узел.

3.Осенние забавы: Солнышко и дождик, перелет птиц, гирлянда из листьев.

4.Игры с мячом: Вышибалы. Найди мяч. У кого мяч, цвет.

5. Русские народные игры: Заря, луна и звезды. Горелки.

6. Спортивные игры: Лохматый пес, поймай уток, ловишка. Самый гибкий.

7. Зимние игры(большей подвижности): Льдинка, дед мороз и рукавичка. Поразим мишень.

8. Зимние игры (меньшей подвижности): Угадай рисунок на снегу.

9. Весенние игры: Ручеек, гори-гори ясно с платком. Ручеек.

3 класс

1.Подвижные игры: Мышка и две кошки, шнур. Медведи с цепью, день и ночь. Запятнай последнего. Стоп. Перегонка, жмурки. Репка. Поиски клада, платочек. Трубочки. . Сирена. Котики.

2. Хороводные игры: Пустое место.

3. Игры с мячом: Мяч соседу, волна. Блуждающий мяч. Гонка мячей. Зеваки.
4. Русские народные игры: Сочинитель. Колпачок, корзинки. Аяксы, кот идет. Статуи.
5. Спортивные игры:
6. Зимние игры: По мишеням, два мороза. Снежки. Не уступлю горку. Поймай снежок.
7. Игры-эстафеты. Парная чехарда. Янусы
8. Весенние игры. Ручеек. Гонки с зонтиками.

4 класс

1. Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». «Лиса в курятнике», «Чехарда». «Ловишки», «Круговая лапта». «Два мороза», «Конники-спортсмены». : «Наперегонки парами». «Ловишки-перебежки». «Мышеловка», «У медведя во бору». «Волк во рву», «Горелки». Лягушки-цапли», Быстрее по местам». «Кенгурбол», «Аисты». «Не намочи ног». «Береги предмет». «Кто первый через обруч к флажку?». «Пролезай-убегай». «Пчёлки». «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». «Кто дольше не собьётся», «Удочка». «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее». «Упасть не давай», «Совушка». «Трамвай», «Найди себе пару». «Попади в цель». «Быстрые упряжки». «На санки». «Поменяй флажки», «Через препятствия». «Идите за мной», «Сороконожки». «Пройди и не задень», «Зима и лето». «Гонки парами», «Будь внимателен». «Метко в цель», «Конники спортсмены». «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». «День и ночь», «Волк во рву». «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием».
2. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Эстафета прыжками. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Эстафета с переноской предметов. Эстафета с мячами, скакалками.
3. Перетягивание каната.
4. Самостоятельные игры: футбол, вышибалы, прыжки через скакалку, «Классики». снежки, катание на санках с ледяных горок. Хоккей. Ручной мяч, футбол, баскетбол

5.Упражнение «Боксёры».

6..Эстафета с обменом мячей. Эстафета «Паровозик». Эстафета прыжками. Эстафета по кругу.

7.Комбинированная эстафета.

8.Весёлые старты.

9.Катание на лыжах и санках

10Соревнования на точность броска мяча в корзину.

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№	Дата	Содержание материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности
1		Игры на асфальте. Улитка, классики, солнышко с косичками, змейка.	1	ТБ при играх. Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.
2		Подвижные игры. Найди клад, угадай рисунок.	1	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
3		Хороводные игры Кот и мыши.	1	Правила поведения при играх.
4		Осенние забавы.	1	Правила поведения при играх.

		Рисунок из листьев на асфальте, создай осенний листопад.		
5		Игры с мячом. Горячая картошка	1	Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
6		Подвижные игры. Красная шапочка и волк. Гуси-лебеди. День и ночь.	2	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей
7		Русские народные игры. Жмурки.	1	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.
8		Спортивные игры. Лохматый пес, поймай уток, ловишка.	2	Правила поведения при играх.
9		Хороводные игры. Мышеловка, золотые ворота.	1	Правила поведения при играх. Развитие выносливости.
10		Зимние игры (большей подвижности). Догони валенок, дед мороз и рукавичка, ловишка.	3	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.
11		Зимние игры (меньшей подвижности). Угадай рисунок на снегу.	1	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
12		Хороводные игры. Раздувайся пузырь, карусель.	1	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.
13		Русские народные.	1	Правила поведения при играх. Развитие

		Зайки.		выносливости.
14		Зимние игры. Снежинки ветер и мороз,	1	Правила поведения при играх. Развитие выносливости.
15		Подвижные игры. Поймай воробышка, ловушка.	1	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
16		Зимние игры. Снежные салки.	2	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
17		Подвижные игры. Зайцы и лиса, у медведя во бору.	2	Правила поведения при играх. Развитие выносливости.
18		Хороводные игры. Огород.	2	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игры Развитие скоростно-силовых способностей.
19		Весенние игры. Кораблик.	1	Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игры Развитие скоростно-силовых способностей.
20		Подвижные игры. Водяной, кошка.	2	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.
21		Игры с мячом. Колобок.	1	Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
22		Весенние игры.	1	Равномерный бег. Развитие выносливости.

		Ручеек.		Игры Развитие скоростно-силовых способностей.
23		Подвижные игры. Ласточка и мошки, море волнуется.	2	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
24		Игры с мячом. Один в кругу. Кого назвали, тот и лови.	2	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

2 класс

№	Дата	Содержание материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности
1		Игры на асфальте, улитка. Классики.	1	ТБ при играх. Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.
2		Осенние игры. Солнышко и дождик, перелет птиц, гирлянда из листьев.	3	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
3		Игры с мячом. Вышибалы.	1	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
4		Хороводные игры. Зайка.	1	Равномерный бег. Чередование ходьбы и

				бега. Развитие выносливости. Игры Развитие скоростно-силовых способностей.
5		Русские народные. Заря, луна и звезды.	2	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
6		Подвижные игры. У медведя во бору, мы веселые ребята, затейники.	1	Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игры Развитие скоростно-силовых способностей.
7		Хороводные игры. Я иду, иду, иду, за собой детей веду.	2	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игры Развитие скоростно-силовых способностей.
8		Подвижные игры. Вызов номеров, найди себе пару, фигуры.	3	Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игры Развитие скоростно-силовых способностей.
9		Зимние игры (меньшей подвижности). Угадай рисунок на снегу.	1	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
10		Подвижные игры. Выручай.	1	Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игры Развитие скоростно-силовых способностей.
11		Игры с мячом.	1	Метание набивного мяча. Эстафеты.

		Найди мяч.		Развитие скоростно-силовых способностей.
12		Зимние игры (большей подвижности). Льдинка, дед мороз и рукавичка.	1	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.
13		Подвижные игры. Сторож, светофор, кот идет.	3	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игры Развитие скоростно-силовых способностей.
14		Зимние игры. Поразим мишень.	1	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
15		Весенние игры. Ручеек, гори-гори ясно с платком.	2	Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игры Развитие скоростно-силовых способностей.
16		Подвижные игры. Догони свою пару, ловушка.	2	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.
17		Игры с мячом. У кого мяч, цвет.	2	Метание мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
18		Подвижные игры. Волны по кругу.	1	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.
19		Хороводные игры. Узел.	1	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игры

				Развитие скоростно-силовых способностей.
20		Подвижные игры. Шапка.	1	Правила поведения при играх. Развитие выносливости.
21		Спортивные игры. Самый гибкий.	1	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
22		Русские народные игры. Горелки.	1	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игры Развитие скоростно-силовых способностей.
23		Весенние игры. Ручеек.	1	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

3 класс

№	Дата	Содержание материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности
1		Подвижные игры. Мышка и две кошки, шнур.	2	ТБ при играх. Развитие выносливости. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
2		Игры с мячом. Мяч соседу, волна.	2	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.

3		Русские народные игры. Сочинитель.	1	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игры Развитие скоростно-силовых способностей.
4		Подвижные игры. Медведи с цепью, день и ночь.	2	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.
5		Хороводные игры. Пустое место.	1	Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игры Развитие скоростно-силовых способностей.
6		Игры с мячом. Блуждающий мяч.	1	Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
7		Русские народные игры. Колпачок, корзинки.	2	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.
8		Зимние игры. По мишеням, два мороза, Не уступлю горку.	3	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
9		Подвижные игры. Запятнай последнего.	1	Равномерный бег . Развитие выносливости. Игры Развитие скоростно-силовых способностей.
10		Подвижные игры. Стоп.	1	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игры Развитие скоростно-силовых способностей.

11		Зимние игры. Поймай снежок.	1	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
12		Подвижные игры. Перегонка, жмурки.	1	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игры Развитие скоростно-силовых способностей.
13		Русские народные. Аяксы, кот идет	2	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.
14		Игры с мячом. Гонка мячей.	1	Метание мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
15		Зимние игры. Снежки.	1	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
16		Подвижные игры. Репка.	1	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей
17		Игры-эстафеты. Парная чехарда.	2	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей
18		Подвижные игры. Поиски клада, платочек.	1	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игры Развитие скоростно-силовых способностей.
19		Весенние игры. Ручеек.	1	Развитие выносливости. Игры Развитие

				скоростно-силовых способностей.
20		Подвижные игры. Трубочки.	1	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
21		Русские народные игры. Статуи.	1	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.
22		Игры с мячом. Зеваки.	1	Метание мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
23		Подвижные игры. Сирена, котики.	2	Развитие выносливости. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
24		Весенние игры. Гонки с зонтиками.	2	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.
25		Игры-эстафеты. Янусы	1	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.

4 класс

№	Дата	Содержание материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности
1		Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	1	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
2		Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».	1	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
3		Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	1	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
4		Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	1	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
5		Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	1	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых

				способностей
6		Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик».	1	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
7		Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры.	1	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
8		Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	1	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
9		Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	1	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
10		Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	1	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
11		Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	1	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
12		Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	1	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

13		«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	1	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
14		«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	1	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
15		Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.	1	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты.
16		Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.	1	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
17		Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Игры.
18		«Попади в цель». Игры по выбору.	1	Игры на лыжах.
19		«Быстрые упряжки», «На санки» Игры по выбору.	1	Самостоятельные игры на свежем воздухе
20		«Поменяй флажки», «Через препятствия» Самостоятельные игры.	1	правила поведения при играх
21		Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки» Самостоятельные игры.	1	правила поведения при играх 1
22		Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето» Игры по выбору.	1	правила поведения при играх
23		Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	1	Самостоятельные игры на свежем воздухе

24		Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.	1	Самостоятельные игры на свежем воздухе
25		Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные игры.	1	Самостоятельные игры на свежем воздухе
26		«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	1	Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.
27		«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол	1	Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.
28		«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.
29		«Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину	1	Соревнования. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
30		«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	1	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.
31		«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеек». Комбинированная эстафета. Игры по выбору.	1	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых

				способностей.
32		Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета.	1	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
33		«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	1	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
34		Весёлые старты.	1	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
35		Резерв	1	Подвижные игры.

Учебно – методическая и материальное – техническое обеспечение

Лях В.И, Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Москва, 2004г.

«Физическая культура» № 3 – 2006г, научно-методический журнал.

Авторская программа «Третий оздоровительный урок физической культуры в общеобразовательной школе».

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления – Москва, 2000г.

Шобакова Д.З., «Наука быть здоровым» - Челябинск, Южно - Урал. Книжн. Издательство.1997г.

Зайцев Г.К., Зайцев А.Г., «Твоё здоровье» Укрепление организма. –Санкт – Петербург 2006г.

.Колтановский А.П, «Тропы и дорожки здоровья» - М., Ф. и Спорт,1986г.

Устюжанина Л.В. «Опыт организации и проведения уроков здоровья», Курган-2000г.

Журнал «Начальная школа» № 7 2007 год

Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры»