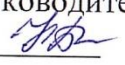

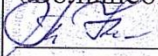


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Большебыковская средняя общеобразовательная школа»**

**Приложение к ООП НОО**

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <p>«Согласовано»<br/> Руководитель ШМО<br/> <br/> Белозерских Н. А.<br/> Протокол № <u>5</u> от<br/> «<u>15</u>» <u>июня</u> 2020 г.</p> | <p>«Согласовано»<br/> Заместитель директора МБОУ<br/> «Большебыковская СОШ»<br/> <br/> Капустина Л. Н.<br/> «<u>18</u>» <u>августа</u> 2020 г.</p> | <p>«Рассмотрено»<br/> на заседании<br/> педагогического совета<br/> школы<br/> <br/> Протокол № <u>1</u><br/> от «<u>18</u>» <u>августа</u> 2020г</p> | <p>«Утверждено»<br/> Директор МБОУ<br/> «Большебыковская СОШ»<br/> <br/> Косинова Т. Н.<br/> «<u>20</u>» <u>августа</u> 2020г.<br/> Приказ № <u>117</u></p> |
|---|---|---|--|

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
Спортивный калейдоскоп  
начального общего образования

Составители: Давыдова Н. В.,  
Жукова А. И., Япрынцева Н. В.,  
учителя начальных классов

2020 г.

## Результаты освоения внеурочной деятельности «Спортивный калейдоскоп»

Личностные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- положительному отношению к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Ученик получит возможность научиться:

- пониманию значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представлению о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представлению об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватному пониманию причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивому следованию моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознанию элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанному пониманию чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

#### Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Ученик получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

#### Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических

упражнений;

- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Ученик получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### *«Физическая культура»*

*(Для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)*

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах

России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### *Знания о физической культуре*

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### *Способы физкультурной деятельности*

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

*Физическое совершенствование*

*Выпускник научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.



### Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

| Раздел, тема                     | Характеристика основных видов деятельности обучающихся   | Кол-во часов    |           |
|----------------------------------|--|-----------------|-----------|
|                                  |  | 1класс          | 2-4 класс |
| 1                                | 2  | 3               | 4         |
| Основы знаний                    | Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы.<br>Основы техники безопасности и профилактика травматизма.   | На каждом уроке |           |
| Лёгкая атлетика                  | Ходьба и бег. Прыжки.<br>Специальные упражнения с мячом. Катание на роликах.<br>Настольный теннис  | 16              | 16        |
| Гимнастика.                      | Строевые приемы. Построение и перестроение. Передвижения.<br>Размыкания и смыкания. ОРУ. Игровые задания.<br>Танцевальные упражнения.<br>Лазание и перелазание.<br>Упражнения в равновесии. Упоры.<br>Прыжки через скакалку. Оздоровительная гимнастика. |                 |           |
| Гимнастика с основами акробатики | Акробатические упражнения. Комбинация для совершенствования и контрольного урока.  | 17              | 18        |
| Подвижные игры                   | На материале гимнастики.<br>На материале гимнастики с основами акробатики.<br>На материале легкой атлетики.<br>На материале спортивных игр.  | На каждом уроке |           |
| Итого                            |  | 33ч.            | 34ч.      |

*Формы организаций:* коллективная (фронтальная), групповая

*Виды деятельности:* беседы, игры, викторины, соревнования

## **I класс**

### 1. Основы знаний.

- 1 — названия инвентаря, используемых в занятиях с учащимися I класса, правила безопасности во время занятий.
- 2 — признаки правильной ходьбы, бега.
- 3 - «Открываем дверь в Страну Игр».
- 4 - «Законы Страны Игр».
- 5 - Требование к одежде при занятиях.
- 6 - Правильная осанка и ее значения для здоровья.
- 7 - Роль и значение гимнастики в жизни человека; требования к правильному дыханию при ходьбе и беге.
- 8 - Понятие ЗОЖ и его значение для жизни человека.
- 9 - Здоровый и нездоровый образ жизни.
- 10 - Правила выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики.

### 2. Строевые приемы.

- 1- основная стойка.
- 2— повороты налево и направо на месте.

### 3. Построения и перестроения.

- 1 — построение в колонну.
- 2— построение в шеренгу.
- 3 — построение в круг.
- 4 — перестроение по звеньям.

### 4. Передвижения.

- 1— команды: «Шагом — МАРШ!» и «Класс — СТОЙ!».

### 5. Размыкания и смыкания.

- 1— размыкание на поднятые в стороны руки.

### 6. Ходьба и бег.

- 1 - ходьба средним и широким шагом со сменой длины шага, частоты шага,

2 - по линии,

3- по разметкам, ступая в обручи.

4 - бег в медленном темпе, на носках

5 - в быстром темпе.

6 – в среднем темпе.

7 - с перекатом пятки на носок, в полуприсяде.

8 - приставными шагами влево - вправо, с закрытыми глазами.

7 - ходьба и бег в игровой ситуации.

8 – с предметами.

9 - врассыпную по всему залу, с остановкой по сигналу,

10 - с изменением направления движения.

11 – парами, тройками.

12 - по уменьшенной площади опоры с сохранением равновесия.

13 – между предметами.

14 - имитация бега птиц и животных.

### 7. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

- 1 — основные положения рук и движения ими.
- 2— основные положения ног и движения ими.
- 3 — основные положения и движения туловищем.
- 4— ОРУ без предметов.
- 5 — ОРУ с большими мячами.
- 6— ОРУ со скакалками.

### 8. Игровые задания.

Настольный теннис

### 9. Танцевальные упражнения .

- 1 — приставные шаги.
- 2— шаг с подскоком.
- 3— шаг галопа в сторону

#### 10. Лазанье и перелезание

- 1 — лазанье по наклонно поставленным скамейкам (30°).
- 2 — подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.
- 3 — перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.

#### 11. Акробатические упражнения.

- 1 — группировка.
- 2 — перекувытки.

#### 12. Прыжки.

- 1 — прыжки на месте с поворотом на 90°.
- 2 — прыжки с высоты (в глубину) до 30-40 см.
- 3 — прыжки через длинную скакалку.
- 4 - имитация прыжков птиц и животных.

#### 13. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке).

- 1 — стойка и ходьба на носках.
- 2 — перешагивания через мячи.
- 3 — повороты на 90°.

#### 14. Специальные упражнения с мячом (сидя, стоя).

- 1- двумя руками из-за головы
- 2- снизу двумя руками.
- 3 - от груди двумя руками.
- 4 - с отскоком от пола.
- 5 - перебрасывание мяча с руки на руку
- 7 - ведение мяча на месте
- 8 - ведение мяча в движении.

#### 15. Катание на роликах.

#### 16. Подвижные игры.

Учитель подбирает согласно задачам урока.

#### 17. Оздоровительная гимнастика

- 1 — дыхательная и звуковая гимнастика
- 2 — гимнастика для глаз
- 3 — детская йога
- 4 - пальчиковая гимнастика

5 — приемы массажа и самомассажа

6 — упражнения в расслаблении

7 — психофизическая гимнастика

— успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

— домашние задания (даются на каждом уроке).

## II класс

### 1. Основы знаний.

- 1 — правила безопасности во время занятий, название инвентаря, используемых на занятиях с учащимися II класса.
- 2 — признаки правильной осанки.
- 3 - «Открываем дверь в Страну Игр».
- 4 - «Законы Страны Игр».
- 5 - Требование к одежде при занятиях.
- 6 - Правильная осанка и ее значения для здоровья.
- 7 - Роль и значение гимнастики в жизни человека; требования к правильному дыханию при ходьбе и беге.
- 8 - Понятие ЗОЖ и его значение для жизни человека.
- 9 - Здоровый и нездоровый образ жизни.
- 10 - Правила выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики.

### 2. Построения и перестроения.

- 1 — перестроение из одной шеренги в две.
- 2 — перестроение из одной колонны по одному в колонну по два на месте.

### 3. Размыкания и смыкания.

- 1 — размыкание и смыкание приставными шагами влево.
- 2 — размыкание и смыкание приставными шагами вправо.
- 3 — размыкание и смыкание приставными шагами от середины.

### 4. Передвижения.

- 1 — на указанные ориентиры.
- 2 — по кругу.

### 5. Ходьба и бег.

- 1 - ходьба средним и широким шагом со сменой длины шага, частоты шага,
- 2 - по линии,
- 3- по разметкам, ступая в обручи.
- 4 - бег в медленном темпе, на носках
- 5 - в быстром темпе.
- 6 – в среднем темпе.
- 7 - с перекатом пятки на носок, в полуприсяде.
- 8 - приставными шагами влево - вправо, с закрытыми глазами.
- 7 - ходьба и бег в игровой ситуации.
- 8 – с предметами.

- 9 - враспынную по всему залу, с остановкой по сигналу,
- 10 - с изменением направления движения.
- 11 – парами, тройками.
- 12 - по уменьшенной площади опоры с сохранением равновесия.
- 13 – между предметами.
- 14 - имитация бега птиц и животных.

### 6. Общеразвивающие упражнения.

- 1 — ОРУ без предметов.
- 2 — ОРУ с гимнастическими палками.
- 3 — ОРУ с большими мячами.
- 4 — ОРУ со скамейками.
- 5 — ОРУ с обручами.

### 7. Танцевальные упражнения.

- 1 — III позиция ног.
- 2 — переменный шаг.
- 3 — шаги польки.
- 4 — сочетание танцевальных шагов с ходьбой.

### 8. Лазанье и перелезание.

- 1 — лазанье по гимнастической скамейке под углом 40° в упоре присев и упоре стоя на коленях.
- 2 — лазанье по гимнастической скамейке, поставленной под углом, лежа на животе, подтягиваясь руками.
- 3 — перелезание через препятствие высотой 60 см.

### 9. Акробатические упражнения.

- 1 — кувырок вперед.
- 2 — кувырок в сторону.
- 3 — стойка на лопатках согнув ноги.
- 4 — из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев.
- 5 — комбинация для совершенствования и контрольного урока.

### 10. Прыжки.

- 1 — прыжки через короткую скакалку, вращаемую вперед.
- 2 — прыжки на месте с поворотом на 180°.
- 3 — прыжки с высоты (в глубину) до 60 см.
- 4 - имитация прыжков птиц и животных.

### 11. Упражнения в равновесии.

- 1 — стойка на двух ногах и одной ноге с закрытыми глазами.
- 2 — ходьба по рейке гимнастической скамейки и бревну.
- 3 — повороты кругом.

## 12. Упражнения в упорах.

1 — смешанные упоры.

## 13. Специальные упражнения с мячом (сидя, стоя).

1- двумя руками из-за головы

2- снизу двумя руками.

3 - от груди двумя руками.

5- с отскоком от пола.

6 - перебрасывание мяча с руки на руку 7- ведение мяча на месте

8 - ведение мяча в движении.

## 14. Катание на роликах.

Настольный теннис

## 15. Подвижные игры.

Учитель подбирает согласно задачам урока.

## Оздоровительная гимнастика

1 – дыхательная и звуковая гимнастика

2 – гимнастика для глаз

3 – пластическая и суставная гимнастика

4 - пальчиковая гимнастика

5 – приемы массажа и самомассажа

6 – упражнения в расслаблении

7 – детская йога

8 – психофизическая гимнастика  
(уроке).

— успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке)

— домашние задания (даются на каждом уроке).

### **III класс**

#### 1. Основы знаний.

- 1 — правила безопасности во время занятий, названия снарядов и инвентаря, используемых на занятиях с учащимися III класса.
- 2 — значение напряжения и расслабления мышц.
- 3 - «Открываем дверь в Страну Игр».
- 4 - «Законы Страны Игр».
- 5 - Требование к одежде при занятиях.
- 6 - Правильная осанка и ее значения для здоровья.
- 7 - Роль и значение гимнастики в жизни человека; требования к правильному дыханию при ходьбе и беге.
- 8 - Понятие ЗОЖ и его значение для жизни человека.
- 9 - Здоровый и нездоровый образ жизни.
- 10 - Правила выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики.

#### 2. Передвижения.

- 1 — повороты направо и налево в движении.
- 2— по диагонали.
- 3 — противходом марш.
- 4— змейка.
- 5 — изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!».

#### 3. Ходьба и бег.

- 1 - ходьба средним и широким шагом со сменой длины шага, частоты шага,
- 2 - по линии,
- 3- по разметкам, ступая в обручи.
- 4 - бег в медленном темпе, на носках
- 5 - в быстром темпе.
- 6 – в среднем темпе.
- 7 - с перекатом пятки на носок, в полуприсяде.
- 8 - приставными шагами влево - вправо, с закрытыми глазами.
- 7 - ходьба и бег в игровой ситуации.
- 8 – с предметами.
- 9 - врассыпную по всему залу, с остановкой по сигналу,
- 10 - с изменением направления движения.
- 11 – парами, тройками.
- 12 - по уменьшенной площади опоры с сохранением равновесия.
- 13 – между предметами.
- 14 - имитация бега птиц и животных.

#### 4. Общеразвивающие упражнения.

- 1 — ОРУ без предмета
- 2— ОРУ с гимнастическими палками.
- 3 — ОРУ со скакалками.
- 4— ОРУ с большими мячами.
- 5 — ОРУ с обручами.
- 6— ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

#### 5. Танцевальные упражнения.

- 1 — русский шаг.
- 2— шаги галопа в парах.

#### 1. Лазанье и перелезание.

- 1 — перелезание через препятствие высотой 90 см.

#### 6. Акробатические упражнения.

- 1 — два-три кувырка вперед.
- 2 — стойка на лопатках.
- 3 — из положения лежа на спине «мост».
- 4 — перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
- 5 — комбинация для совершенствования и контрольного урока.

#### 7. Прыжки.

- 1 — прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 270°, согнув ноги и ноги врозь, прыжки с места на заданную длину по ориентиру в пределах 0,6-1 м с открытыми и закрытыми глазами.
- 2 — прыжки по разметкам с продвижением вперед и с высоты до 80 см с мячом и точным приземлением.
- 3 — прыжки через скакалку с вращением назад.
- 4 - имитация прыжков птиц и животных.

#### 8. Упражнения в равновесии (гимнастическая скамейка).

- 1— ходьба приставными шагами.
- 2— повороты на носках.
- 3 — приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.
- 4— комбинация для совершенствования и контрольного урока.

#### 9 Упражнения в упорах.

- 1 — упражнения в смешанных упорах.

#### 10. Специальные упражнения с мячом (сидя, стоя).

- 1- двумя руками из-за головы
- 2- снизу двумя руками.
- 3 - от груди двумя руками.
- 5- с отскоком от пола.
- 6 - перебрасывание мяча с руки на руку
- 7- ведение мяча на месте

8 - ведение мяча в движении.

11. Катание на роликах.

12. Подвижные игры.

Учитель подбирает согласно задачам урока.

Настольный теннис

13. Оздоровительная гимнастика

1 – дыхательная и звуковая гимнастика

2 – гимнастика для глаз

3 – пластическая и суставная гимнастика

4 - пальчиковая гимнастика

5 – приемы массажа и самомассажа

6 – упражнения в расслаблении

7 – детская йога

8 – психофизическая гимнастика

уроке).

— успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке)

— домашние задания (даются на каждом уроке).

## IV класс

### 1. Основы знаний.

- 1 — правила безопасности во время занятий, названия снарядов, используемых на занятиях с учащимися IV класса.
- 2 - «Открываем дверь в Страну Игр».
- 3 - «Законы Страны Игр».
- 4 - Требование к одежде при занятиях.
- 5 - Правильная осанка и ее значения для здоровья.
- 6 - Роль и значение гимнастики в жизни человека; требования к правильному дыханию при ходьбе и беге.
- 7 - Понятие ЗОЖ и его значение для жизни человека.
- 8 - Здоровый и нездоровый образ жизни.
- 9 - Правила выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики.

### 2. Строевые приемы.

- 1 — выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!»  
«Вольно!».
- 2 — расчет по порядку.
- 3 — поворот кругом на месте.
- 4 — рапорт учителю.

### 3. Перестроения.

- 1 — перестроение из одной шеренги в три уступа.
- 2 — перестроение из одной колонны по одному в колонну по три (четыре) поворотом в движении.

### 4. Ходьба и бег.

- 1 - ходьба средним и широким шагом со сменой длины шага, частоты шага,
- 2 - по линии,
- 3 - по разметкам, ступая в обручи.
- 4 - бег в медленном темпе, на носках
- 5 - в быстром темпе.
- 6 - в среднем темпе.
- 7 - с перекатом пятки на носок, в полуприсяде.
- 8 - приставными шагами влево - вправо, с закрытыми глазами.
- 7 - ходьба и бег в игровой ситуации.
- 8 — с предметами.
- 9 - врассыпную по всему залу, с остановкой по сигналу,
- 10 - с изменением направления движения.
- 11 — парами, тройками.
- 12 - по уменьшенной площади опоры с сохранением равновесия.
- 13 — между предметами.
- 14 - имитация бега птиц и животных.

### 5. Общеразвивающие упражнения.

- 1 — комплекс ритмической гимнастики.
- 2 — ОРУ с гимнастическими палками.
- 3 — ОРУ с набивными мячами.
- 4 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

### 6. Игровые задания.

### 7. Танцевальные упражнения.

- 1 — I и II позиции ног, позиции рук.
- 2 — вальсовый шаг.
- 3 — элементы народных танцев.

### 7. Лазанье и перелезание.

- 1 — перелезание через препятствие высотой 1 м.
- 2 — преодоление полосы препятствий изученными способами.

### 8. Акробатические упражнения.

- 1 — кувырок назад в группировке.
- 2 — кувырок назад и перекатом назад, стойка на лопатках.
- 3 — комбинация для совершенствования и контрольного урока.

### 9. Прыжки.

- 1 — прыжки на месте с поворотом на 360°.
- 2 — прыжки через набивные мячи согнув ноги и ноги врозь.
- 3 — вскок в упор стоя на коленях на горку матов, коня, козла на высоту 80-100 см и соскок махом руками вперед.
- 4 - имитация прыжков птиц и животных.

### 10. Упражнения в равновесии.

- 1 — ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами.
- 2 — ходьба на носках и повороты на 90 и 180°.
- 3 — опускание в упор и упор стоя на колене.

### 11. Упражнения в упорах.

- 1 — различные виды упоров.

### 12. Специальные упражнения с мячом (сидя, стоя).

- 1- броски двумя руками из-за головы
- 2- снизу двумя руками.
- 3 - от груди двумя руками.
- 5- с отскоком от пола.
- 6 - перебрасывание мяча с руки на руку
7. Ведение мяча на месте
- 8 - Ведение мяча в движении.

### 13. Катание на роликах.

### 14. Упражнения на развитие физических качеств.

— сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (мальчики 8-10 раз, девочки 5-6 раз).

### 15. Оздоровительная гимнастика

1 — дыхательная и звуковая гимнастика, 2 — гимнастика для глаз, 3 - пальчиковая гимнастика, 4 — приемы массажа и самомассажа, 6 — упражнения в расслаблении, 7 — детская йога, 8 — психофизическая гимнастика

- успокаивающие упражнения, - домашние задания.



### Тематическое планирование

| №<br>урока | Наименование<br>раздела программы                       | Тема<br>урока  | Кол –<br>во<br>часов |
|------------|---|--|----------------------|
| 1          | <b>Легкая атлетика,<br/>гимнастика</b>                  | «Открываем дверь в Страну Игр». Безопасное поведение на уроках.  | 1                    |
| 2          |   | Прыжки через скакалку 30 сек. Развитие гибкости.   | 1                    |
| 3          |   | Оздоровительная гимнастика.  | 1                    |
| 4          |   | Техника и подбор темпа бега под музыку.  | 1                    |
| 5          |   | Комплекс специальных упражнений «Ровная спинка».   | 1                    |
| 6          |   | Отработка навыков бега под музыку, меняя темп.   | 1                    |
| 7,8        | Прыжки через скакалку                                   | Прыжки через длинную скакалку качающуюся и неподвижную.  | 2                    |
| 9          |   | Разновидности прыжков. Имитация прыжков птиц и животных.   | 1                    |
| 10         | Танцевальные упражнения.                                | Техника ловли мяча. Танцевальные упражнения.   | 1                    |
| 11         |   | Комплекс упражнений с короткими скакалками «Солнышко».   | 1                    |
| 12         |   | Комплекс упражнений для форми-рования правильной осанки «Журавлики   | 1                    |
| 13         |   | Оздорови-тельная гимнастика. Комплекс упражнений с массажными мячами.  | 1                    |
| 14         |   | Комплекс упражнений под музыку с обручами (д), с большими мячами (м).  | 1                    |
| 15         | Катание на роликах.<br>Специальные упражнения с мячами. | Ходьба по разметкам, бег в среднем темпе под музыку. Катание на роликах.   | 1                    |
| 16         |   | Комплекс упражнений «Мячики».  | 1                    |
| 17         |   | Развитие гибкости.   | 1                    |
|            | <b>Гимнастика с элементами<br/>акробатики</b>           | Правила безопасного поведения при занятиях акробатическими упражнениями<br>Техника выполнения акробатических упражнений. |                      |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
| 18 |  |  | 1 |
| 19 |  | Навыки лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости.                                     | 1 |
| 20 |  | Техника акробатических упражнений. Развитие статического динамического равновесия.       | 1 |
| 21 |  | Техника выполнения акробатических упражнений.  | 1 |
| 22 |  | Урок дискуссия «вопросы-ответы» здоровый и нездоровый образ жизни. Комплекс ОРУ с мячом. | 1 |
| 23 |  | Совершенствование техники лазания по гимнастической скамейке.                            | 1 |
| 24 |  | Развитие координации движений в пространстве.  | 1 |
| 25 |  | Акробатическая комбинация для совершенствования.   | 1 |
| 26 |  | Отработка техники лазания по наклонной скамейке.   | 1 |
| 27 |  | Выполнение упоров и упражнений на равновесие на гимнастической скамейке.                 | 1 |
| 28 |  | Упражнения в равновесии «Узкая скамеечка».   | 1 |
| 29 |  | Игровой урок по совершенствованию двигательных навыков.                                  | 2 |
| 30 |  | Разучивание акробатических упражнений. Танцевальные упражнения.                          | 1 |
| 31 |  | Выполнение упражнений на статическое равновесие.   | 1 |
| 32 |  | Развитие статического и динамического равновесия.  | 1 |
| 33 |  | Урок подвижных игр «Здравствуй лето!». Отработка техники упражнений с мячом.             | 1 |

## 2 класс

| урока | № | Наименование<br>раздела программы                       | Тема<br>урока  | Кол –<br>во<br>часов |
|-------|---|---|--|----------------------|
| 1     |   | Легкая атлетика,<br>гимнастика                          | «Открываем дверь в Страну Игр». Безопасное поведение на уроках.  | 1                    |
| 2     |   |   | Контрольный урок. Прыжки на скакалке за 1 мин. Развитие гибкости.  | 1                    |
| 3     |   |   | Оздоровительная гимнастика.  | 1                    |
| 4     |   |   | Техника и подбор темпа бега под музыку.  | 1                    |
| 5     |   |   | Комплекс развивающих упражнений в движении «На лугу».  | 1                    |
| 6     |   |   | Значение расслабления и напряжения мышц.   | 1                    |
| 7,8   |   | Прыжки через скакалку                                   | Прыжки через короткую скакалку, вращаемую вперед.  | 2                    |
| 9     |   |   | Имитация прыжков птиц и животных под музыку.   | 1                    |
| 10    |   | Танцевальные упражнения.                                | Комплекс утренней гимнастики «Мы – спортсмены». Танцевальные упражнения.   | 1                    |
| 11    |   |   | Развитие силы рук. ОРУ для формирования правильной осанки со скакалками.   | 1                    |
| 12    |   |   | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки «Журавлики  | 1                    |
| 13    |   |   | Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений с массажными мячами.   | 1                    |
| 14    |   |   | Комплекс упражнений под музыку с обручами (д), с большими мячами (м).  | 1                    |
| 15    |   | Катание на роликах.<br>Специальные упражнения с мячами. | Ходьба по разметкам, бег в среднем темпе под музыку. Катание на роликах.   | 1                    |
| 16    |   |   | Комплекс упражнений «Мячики».  | 1                    |
| 17    |   |   | Развитие гибкости.   | 1                    |
| 18    |   | Гимнастика с элементами акробатики                      | Правила безопасного поведения при занятиях акробатическими упражнениями. Техника выполнения акробатических упражнений. | 1                    |
| 19    |   |   | Навыки лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости.   | 1                    |
| 20    |   |   | Техника акробатических упражнений. Развитие статического и динамического равновесия.                                   | 1                    |
| 21    |   |   | Техника выполнения акробатических упражнений.  | 1                    |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
| 22 |  | Урок дискуссия «вопросы-ответы» здоровый и нездоровый образ жизни. Комплекс ОРУ с мячом. | 1 |
| 23 |  | Отработка акробатических упражнений.   | 1 |
| 24 |  | Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений.                          | 1 |
| 25 |  | Комплекс упражнений «Акробат».   | 1 |
| 26 |  | Акробатическая комбинация. Контрольный урок.   | 1 |
| 27 |  | Выполнение упоров и упражнений на равновесие на гимнастической скамейке.                 | 1 |
| 28 |  | Упражнения в равновесии «Узкая скамеечка».   | 1 |
| 29 |  | Игровой урок по совершенствованию двигательных навыков.                                  | 1 |
| 30 |  | Разучивание акробатических упражнений.   | 1 |
| 31 |  | Выполнение упражнений на статическое равновесие.   | 1 |
| 32 |  | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.                                | 1 |
| 33 |  | Комбинация для совершенствования и контрольного урока                                    | 1 |
| 34 |  | Урок подвижных игр «Здравствуй лето!». Отработка техники упражнений с мячом.             | 1 |

### 3 класс

| №<br>урока | Наименование<br>раздела программы                          | Тема<br>урока   | Кол – во<br>часов |
|------------|--|---|-------------------|
| 1          | Легкая атлетика,<br>гимнастика                             | «Открываем дверь в Страну Игр». Безопасное поведение на уроках.   | 1                 |
| 2          |  | Контрольный урок. Прыжки через скакалку за 1 мин. Развитие гибкости.  | 1                 |
| 3          |  | Оздоровительная гимнастика.   | 1                 |
| 4          |  | Техника и подбор темпа бега под музыку.   | 1                 |
| 5          |  | Комплекс развивающих упражнений в движении «Веселый дождик».  | 1                 |
| 6          |  | Значение расслабления и напряжения мышц.  | 1                 |
| 7,8        | Прыжки через скакалку                                      | Прыжки через скакалку с вращением назад.  | 2                 |
| 9          |  | Имитация прыжков птиц и животных под музыку.  | 1                 |
| 10         | Танцевальные<br>упражнения.                                | Комплекс утренней гимнастики «Мы – спортсмены» Танцевальные упражнения.   | 1                 |
| 11         |  | Развитие силы рук. ОРУ для формирования правильной осанки со скакалками.  | 1                 |
| 12         |  | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки «Журавлики   | 1                 |
| 13         |  | Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений с массажными мячами.  | 1                 |
| 14         |  | Комплекс упражнений под музыку с обручами (д), с большими мячами (м).   | 1                 |
| 15         | Катание на роликах.<br>Специальные<br>упражнения с мячами. | Ходьба по разметкам, бег в среднем темпе под музыку. Катание на роликах.  | 1                 |
| 16         |  | Комплекс упражнений «Мячики».   | 1                 |
| 17         |  | Развитие гибкости.  | 1                 |
|            | Гимнастика с<br>элементами<br>акробатики                   | Правила безопасного поведения при занятиях акробатическими упражнениями. Повторение техники выполнения акробатических упражнений. |                   |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
| 18 |  |  | 1 |
| 19 |  | Навыки лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости.                                     | 1 |
| 20 |  | Техника акробатических упражнений. Развитие статического и динамического равновесия.     | 1 |
| 21 |  | Техника выполнения акробатических упражнений.  | 1 |
| 22 |  | Урок дискуссия «вопросы-ответы» здоровый и нездоровый образ жизни. Комплекс ОРУ с мячом. | 1 |
| 23 |  | Отработка акробатических упражнений.   | 1 |
| 24 |  | Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений.                          | 1 |
| 25 |  | Комплекс упражнений «Акробат».   | 1 |
| 26 |  | Акробатическая комбинация. Контрольный урок.   | 1 |
| 27 |  | Выполнение упоров и упражнений на равновесие на гимнастической скамейке.                 | 1 |
| 28 |  | Упражнения в равновесии «Узкая скамеечка».   | 1 |
| 29 |  | Игровой урок по совершенствованию двигательных навыков.                                  | 1 |
| 30 |  | Танцевальные упражнения. Шаги галопа и польки.   | 1 |
| 31 |  | Выполнение упражнений на статическое равновесие.   | 1 |
| 32 |  | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.                                | 1 |
| 33 |  | Контрольный урок. Прыжки через скакалку за 1 мин. Развитие гибкости.                     | 1 |
| 34 |  | Урок подвижных игр «Здравствуй лето!». Отработка техники упражнений с мячом.             | 1 |

#### 4 класс

| №<br>урока | Наименование<br>раздела программы                       | Тема<br>урока   | Кол – во<br>часов |
|------------|---|---|-------------------|
| 1          | Гимнастика.<br>Легкая атлетика.                         | «Открываем дверь в Страну Игр». Безопасное поведение на уроках.                                 | 1                 |
| 2          |   | Контрольный урок. Прыжки через скакалку за 1 мин. Развитие гибкости.                            | 1                 |
| 3          |   | Оздоровительная гимнастика.   | 1                 |
| 4          |   | Техника и подбор темпа бега под музыку.   | 1                 |
| 5          |   | Комплекс развивающих упражнений в движении «Веселый дождик».                                    | 1                 |
| 6          |   | Значение расслабления и напряжения мышц.  | 1                 |
| 7,8        | Прыжки через скакалку.                                  | Прыжки с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед и назад, влево, вправо. | 2                 |
| 9          |   | Имитация прыжков птиц и животных под музыку.  | 1                 |
| 10         | Танцевальные упражнения.                                | Комплекс утренней гимнастики «Мы – спортсмены». Танцевальные упражнения.                        | 1                 |
| 11         |   | Развитие силы рук. ОРУ для формирования правильной осанки со скакалками.                        | 1                 |
| 12         |   | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки «Журавлики                               | 1                 |
| 13         |   | Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений с массажными мячами.                            | 1                 |
| 14         |   | Комплекс упражнений под музыку с обручами (д), с большими мячами (м).                           | 1                 |
| 15         | Катание на роликах.<br>Специальные упражнения с мячами. | Ходьба по разметкам, бег в среднем темпе под музыку. Катание на роликах.                        | 1                 |
| 16         |   | Комплекс упражнений «Мячики».   | 1                 |
| 17         |   | Развитие гибкости.  | 1                 |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
| 18 | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> | Правила безопасного поведения при занятиях акробатическими упражнениями. Техника выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 19 |   | Навыки лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости.   | 1 |
| 20 |   | Техника акробатических упражнений. Развитие статического и динамического равновесия.                                   | 1 |
| 21 |   | Техника выполнения акробатических упражнений.  | 1 |
| 22 |   | Урок дискуссия «вопросы-ответы» здоровый и нездоровый образ жизни. Комплекс ОРУ с мячом.                               | 1 |
| 23 |   | Отработка акробатических упражнений.   | 1 |
| 24 |   | Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений.  | 1 |
| 25 |   | Комплекс упражнений «Акробат».   | 1 |
| 26 |   | Акробатическая комбинация. Контрольный урок.   | 1 |
| 27 |   | Выполнение упоров и упражнений на равновесие на гимнастической скамейке.   | 1 |
| 28 |   | Упражнения в равновесии «Узкая скамеечка».   | 1 |
| 29 |   | Игровой урок по совершенствованию двигательных навыков.  | 1 |
| 30 |   | Танцевальные упражнения. Шаги галопа и польки.   | 1 |
| 31 |   | Выполнение упражнений на статическое равновесие.   | 1 |
| 32 |   | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.  | 1 |
| 33 |   | Комбинация для совершенствования и контрольного урока.   | 1 |
| 34 |   | Урок подвижных игр «Здравствуй лето!». Отработка техники упражнений с мячом.   | 1 |



Пронумеровано, прошито  
и скреплено печатью

19 (девятнадцать)

листов

Директор школы

Т. Н. Косинова

