

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Озёрская средняя школа им.Д.Тарасова»

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Е.М.Юлдашева

Приказ № 35  
от 25 июня 2018 года



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Сильные, смелые, ловкие»**

**Направленность:** спортивно-оздоровительная

Возраст детей: 6,5-11 лет

Срок реализации: 4 года

**Программу составила:**  
Свиридова Марина Анатольевна,  
учитель начальных классов

**г. Озерск  
2018 г.**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Сильные, смелые, ловкие» (далее - Программа) разработана в соответствии со статьями 2.12 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012 г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» №1008 от 29.08.2013 г.

### **Актуальность Программы**

В условиях школы проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна, в связи с резким снижением процента практически здоровых ребят, увеличением числа имеющих хронические заболевания. В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из приоритетных направлений является практическая реализация здорового образа жизни, развитие физкультуры и спорта. Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

### **Новизна Программы**

Заключается в том, что занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной систем, опорно–двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня. Отличительной особенностью данной программы является то, что учащиеся будут выступать волонтерами по пропаганде здорового образа жизни.

Программа кружка в полной мере учитывает все нюансы возрастных особенностей и физиологических возможностей детей и спланирована на достижение реальных результатов.

### **Педагогическая целесообразность Программы**

Оздоровление учащихся путем повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности. В процессе обучения ребенок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, вносит коррективы.

Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям.

### **Цель Программы**

Занятия в кружке позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление на

занятиях физической культурой;

- развить физические качества: ловкость, гибкость, силу, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой.

### **Задачи Программы**

- формировать общие представления о физических упражнениях, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Формы и режим занятий**

Занятия строятся соответственно возрастным особенностям: определяются методы проведения занятий, подход к распределению заданий, организация коллективной работы, планируется время для теории и практики.

#### **Формы занятий:**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

#### **1. Познавательные УУД:**

- рефлексия способов и условий действия;
- контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний.

#### **2. Коммуникативные УУД:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы, контролировать действия партнера.

#### **3. Личностные УУД:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни.

#### **4. Регулятивные УУД:**

- принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия.

Программа рассчитана на детей 6,5 – 11 лет.

#### **Данная Программа рассчитана на:**

Количество часов в год – 52 часа

Количество часов в неделю – 1 часа

Количество занятий в неделю – 1 занятия

Периодичность занятий – 1 раза в неделю

#### **Планируемые результаты**

В результате освоения данной Программы учащиеся:

##### **научаться:**

- развивать силовые качества, прыгучесть, чувства равновесия, гибкости, силы, ловкости;
- заниматься физкультурой с удовольствием;
- в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды;
- находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

##### **будут знать:**

- способы и особенности движение и передвижений человека;
- систему дыхания, работу мышц при выполнении физических упражнений, способы простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- общие и индивидуальные основы режима дня, личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки, причинах травматизма и правилах его предупреждения.

##### **будут уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки и тд;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

№п/п	Содержание	Теоретическая часть	Практическая часть
<b>1-й год обучения</b>			
<b>I</b>	<b>Основы знаний.</b>	<b>1</b>	
		<b>1</b>	-
1	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	-
<b>II</b>	<b>Спортивные и подвижные игры.</b>	<b>17</b>	
		<b>1</b>	<b>16</b>
1	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр на свежем воздухе и в закрытых помещениях.	1	-
2-4	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	-	3
5-6	Игра «Фигуры». Эстафеты.	-	2
7-10	Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	-	4
11	Игра «Жмурки». Эстафеты.	-	1
12	Игра «Успей выбежать». Эстафеты.	-	1
13	Игра «Сова». Эстафеты.	-	1
14-17	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	-	4
<b>III</b>	<b>Подвижные игры на основе баскетбола.</b>	<b>8</b>	
		-	<b>8</b>
1-4	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	-	4
5-8	Бросок мяча снизу в кольцо. Игра «Попади в цель».	-	4
<b>IV</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>9</b>	

		<b>1</b>	<b>8</b>
1	Техника безопасности при работе на спортивных снарядах.	1	0
2-5	Разновидности ходьбы. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	-	4
6-9	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3--5 шагов. Прыжок в высоту.	-	4
<b>V</b>	<b>Ходьба и бег.</b>	<b>8</b>	
		-	<b>8</b>
1-4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Догони свою пару».	-	4
5-8	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди».	-	4
<b>VI</b>	<b>Эстафеты.</b>	<b>6</b>	
		-	<b>6</b>
1	Эстафета «Передача мяча».	-	1
2	Эстафета с мячом.	-	1
3	Эстафета зверей.	-	1
4	Эстафета «Быстрые и ловкие».	-	1
5	Эстафета «Вызов номеров».	-	1
6	Эстафета с обручем.	-	1
<b>VII</b>	<b>Спортивные праздники.</b>	<b>3</b>	
		-	<b>3</b>
1	«Малые олимпийские игры».	-	1
2	«Большие гонки».	-	1

3	«Папа, мама, я – спортивная семья!»	-	1
	<b>Всего часов:</b>	<b>3</b>	<b>49</b>
	<b>Общий объем часов (теория + практика)</b>	<b>52</b>	
<b>2 – ой год обучения</b>			
<b>I</b>	<b>Основы знаний.</b>	<b>1</b>	
		<b>1</b>	-
1	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	-
<b>II</b>	<b>Спортивные и подвижные игры.</b>	<b>10</b>	
		<b>1</b>	<b>9</b>
1	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр на свежем воздухе и в закрытых помещениях.	1	-
2	Игра «Будь ловким». Эстафеты.	-	1
3	Игра «Верёвочка». Эстафеты.	-	1
4	Игра «Попади в цель». Эстафеты.	-	1
5	Игра «Самый быстрый». Эстафеты.	-	1
6	Игра «Мяч водящему». Эстафеты.	-	1
7	Игра «Мяч водящему». Эстафеты.	-	1
8	Игра «Успей выбежать». Эстафеты	-	1
9	Игра «Успей выбежать».	-	1
10	Игра «Догони».	-	1
<b>III</b>	<b>Прыжки.</b>	<b>9</b>	
		-	<b>9</b>
1-3	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с	-	3

	места .Игра «Займи своё место». Эстафеты. Челночный бег.		
4-6	Прыжок с места. Игра «Невидимка». Эстафеты. Челночный бег.	-	3
7-9	Прыжок с высоты до 40 см. Игры: «Прыгающие воробушки». «Прыг – скок». Эстафеты. Челночный бег.	-	3
<b>IV</b>	<b>Зимние виды игр.</b>	<b>9</b>	
		-	<b>9</b>
1	«Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.	-	1
2	«Гонки санок» «Попади в цель». Игры по выбору.	-	1
3	«Быстрые упряжки», «На санки» Игры по выбору.	-	1
4	«Поменяй флажки», «Через препятствия» Самостоятельные игры.	-	1
5	Разучивание игры «Идите за мной» Самостоятельные игры.	-	1
6	Катание на санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето» Игры по выбору.	-	1
7	Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	-	1
8	Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.	-	1
9	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные игры.	-	1
<b>V</b>	<b>Подвижные игры на основе баскетбола.</b>	<b>12</b>	
		-	<b>12</b>
1-3	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч,	-	3



	футбол.		
4	Игра «Перемена мест». Эстафета прыжками.	-	1
5-6	Игра «Мяч в кольцо». Эстафеты.	-	2
7-9	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	-	3
10-12	Игры с мячом	-	3
<b>VI</b>	<b>Эстафеты.</b>	<b>6</b>	
		-	<b>6</b>
1	Эстафета «Передача мяча».	-	1
2	Эстафета зверей.	-	1
3	Эстафета «Быстрые и ловкие».	-	1
4	Эстафета по кругу.	-	1
5	Эстафета с обручем.	-	1
6	Эстафета со скакалкой.	-	1
<b>VII</b>	<b>Спортивные праздники.</b>	<b>5</b>	
		-	<b>5</b>
1	«Малые олимпийские игры».	-	1
2	«Большие гонки».	-	1
3	«Веселые старты».	-	1
4	«Сильные, ловкие, смелые!».	-	1
5	«Папа, мама, я – спортивная семья!».	-	1
	<b>Всего часов:</b>	<b>2</b>	<b>50</b>
	<b>Общий объем часов (теория + практика)</b>	<b>52</b>	
<b>3 – ий год обучения</b>			
<b>I</b>	<b>Основы знаний.</b>	<b>1</b>	
		<b>1</b>	-

1	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	-
<b>II</b>	<b>Спортивные и подвижные игры.</b>	<b>14</b>	
		<b>1</b>	<b>13</b>
1	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр на свежем воздухе и в закрытых помещениях.	1	-
2	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	-	1
3	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».	-	1
4-5	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	-	2
6-7	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	-	2
8	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	-	1
9	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	-	1
10-11	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры.	-	2
12-13	Разучивание игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	-	2
14	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	-	1

<b>III</b>	<b>Зимние виды игр.</b>	<b>14</b>	
		<b>1</b>	<b>13</b>
1	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр на свежем воздухе в зимний период.	1	-
2	«Паровозик». Игры по выбору.	-	1
3	«Гонки санок». Игры по выбору.	-	1
4	«Быстрые упряжки», «На санки». Игры по выбору.	-	1
5	«Поменяй флажки», «Через препятствия» Самостоятельные игры.	-	1
6	Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки». Самостоятельные игры.	-	1
7	Катание на санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето». Игры по выбору.	-	1
8-9	Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	-	2
10- 11	Ходьба парами, тройками. Игры по: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.	-	2
12	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен». Самостоятельные игры.	-	1
13	Разучивание игр «Снеговики», «Хозяин лунки». Самостоятельные игры.	-	1
14	Детская зимняя олимпиада.	-	1
<b>IV</b>	<b>Спортивные эстафеты.</b>	<b>15</b>	
		<b>-</b>	<b>15</b>
1	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	-	1
2	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	-	1
3	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	-	1

4	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	-	1
5	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	-	1
6	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.	-	1
7	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.	-	1
8	Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	-	1
9	Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол	-	1
10	Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	-	1
11	Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	-	1
12	Эстафета «Паровозик».	-	1
13	Комбинированная эстафета. Игры по выбору.	-	1
14	Комбинированная эстафета.	-	1
15	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	-	1
<b>V</b>	<b>Спортивные праздники.</b>	<b>8</b>	
		-	<b>8</b>
1	«Малые олимпийские игры».	-	1
2	«Большие гонки».	-	1
3	«Веселые старты».	-	1
4	«Сильные, ловкие, смелые!».	-	1
5	«Да здравствует страна Спортландия!»	-	1
6	День Здоровья.	-	1
7	«Мой веселый, звонкий мяч!»	-	1

8	«Папа, мама, я – спортивная семья!».	-	1
	<b>Всего часов:</b>	<b>3</b>	<b>51</b>
	<b>Общий объем часов (теория + практика)</b>	<b>54</b>	
<b>4 – ый год обучения</b>			
<b>I</b>	<b>Основы знаний.</b>	<b>1</b>	
		<b>1</b>	-
1	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	-
<b>II</b>	<b>Спортивные и подвижные игры.</b>	<b>9</b>	
		<b>1</b>	<b>8</b>
1	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр на свежем воздухе и в закрытых помещениях.	1	-
2	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	-	1
3	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	-	1
4	Игра «Пустое место».	-	1
5	Игра «Третий лишний».	-	1
6	Игра на внимание «Класс, смирно!».	-	1
7	Игра «Покати-догони».	-	1
8-9	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	-	2
<b>III</b>	<b>Зимние виды игр.</b>	<b>12</b>	
		<b>1</b>	<b>11</b>
1	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр на свежем воздухе в зимний период.	1	-
2	«Паровозик». Игры по выбору.	-	1

3	«Гонки санок». Игры по выбору.	-	1
4	«Быстрые упряжки», «На санки». Игры по выбору.	-	1
5	«Поменяй флажки», «Через препятствия» Самостоятельные игры.	-	1
6	Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки». Самостоятельные игры.	-	1
7	Катание на санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето». Игры по выбору.	-	1
8-9	Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	-	2
10- 11	Ходьба парами, тройками. Игры по: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.	-	2
12	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен». Самостоятельные игры.	-	1
<b>IV</b>	<b>Метание.</b>	<b>7</b>	
		-	<b>7</b>
1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.	-	1
2	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.	-	1
3	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.	-	1
4	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.	-	1
5	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.	-	1
6	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.	-	1
7	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.	-	1
<b>V</b>	<b>Бег по пересечённой местности.</b>	<b>10</b>	

		-	<b>10</b>
1-4	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	-	4
5-6	Равномерный бег 7 мин.	-	2
7-10	Ловля и передача мяча в движении.	-	4
<b>VI</b>	<b>Эстафеты и спортивные праздники.</b>	<b>13</b>	
		-	<b>13</b>
1	Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	-	1
2	Эстафета «Паровозик».	-	1
3	Комбинированная эстафета. Игры по выбору.	-	1
4	Комбинированная эстафета.	-	1
5	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	-	1
6	«Малые олимпийские игры».	-	1
7	«Большие гонки».	-	1
8	«Веселые старты».	-	1
9	«Сильные, ловкие, смелые!».	-	1
10	«Да здравствует страна Спортландия!»	-	1
11	День Здоровья.	-	1
12	«Мой веселый, звонкий мяч!»	-	1
13	«Папа, мама, я – спортивная семья!».	-	1
	<b>Всего часов:</b>	<b>3</b>	<b>49</b>
	<b>Общий объем часов (теория + практика)</b>	<b>52</b>	

## Календарный учебный график 1 года обучения

Календарные месяцы	№ п/п	Содержание	Цель и задачи	Методы и приёмы	Наглядность	Примечание
Сентябрь	1	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья. Формировать навыки здорового образа жизни.	Информационно - показательный	Презентация, видеоурок	
	2	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр на свежем воздухе и в закрытых помещениях.	Ознакомить учащихся с техникой безопасности при проведении спортивных и подвижных игр на свежем воздухе и в закрытых помещениях.	Информационно - показательный	Презентация	
	3	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Формировать умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Информационно – показательный. Метод контроля и самоконтроля.	Мячи, кегли	
	4	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать	Информационно – показательный. Метод контроля и самоконтроля.	Мячи, кегли	



			умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.			
Октябрь	5	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Формировать умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности.	Информационно – показательный. Метод контроля и самоконтроля.	Мячи, кегли	
	6	Игра «Фигуры». Эстафеты.	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Формировать умения принимать	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	7	Игра «Фигуры». Эстафета.		Информационно – показательный. Метод контроля и самоконтроля.		

			адекватные решения в условиях игровой деятельности.			
	8	Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	Формировать умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности.	Информационно - показательный		
	9	Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	Формировать умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности.	Информационно – показательный. Метод контроля и самоконтроля.		
Ноябрь	10	Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	Формировать умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности.	Информационно – показательный. Метод контроля и самоконтроля.	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	11	Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.				
	12	Игра «Жмурки». Эстафеты.	Развивать двигательные	Информационно – показательный.	Скакалка, мячи, обручи, кегли	

	13	Игра «Успей выбежать». Эстафеты.	действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Метод контроля и самоконтроля.	для эстафеты.	
Декабрь	14	Игра «Сова». Эстафеты.	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Информационно – показательный. Метод контроля и самоконтроля.	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	15	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в	Развивать двигательные	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли	

		огороде». Эстафеты.	действия, составляющие содержание подвижных игр.		для эстафеты.	
	16	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Формировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Информационно – показательный. Метод контроля и самоконтроля.	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	17	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.		Информационно – показательный. Метод контроля и самоконтроля.	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
Январь	18	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Информационно – показательный. Метод контроля и самоконтроля.	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	19	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	Улучшать функциональное состояние организма.	Информационно - показательный	Мячи.	

	20	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	Повышать физическую и умственную работоспособность.	Информационно - показательный	Мячи.	
	21	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	Способствовать снижению заболеваемости. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Информационно - показательный	Мячи.	
	22	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».		Информационно - показательный	Мячи.	
Февраль	23	Бросок мяча снизу в кольцо. Игра «Попади в цель».	Улучшать функциональное состояние организма.	Информационно - показательный	Мячи.	
	24	Бросок мяча снизу в кольцо. Игра «Попади в цель».	Повышать физическую и умственную работоспособность.	Информационно - показательный	Мячи.	
	25	Бросок мяча снизу в кольцо. Игра «Попади в цель».	Способствовать снижению заболеваемости.	Информационно - показательный	Мячи.	
	26	Бросок мяча снизу в кольцо. Игра «Попади в цель».		Информационно - показательный	Мячи.	

Март	27	Техника безопасности при работе на спортивных снарядах.	Ознакомить учащихся с техникой безопасности при работе на спортивных снарядах.	Информационно - показательный	Презентация.	
	28	Разновидности ходьбы. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения при ходьбе, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями. Развивать силу и выносливость.	Информационно - показательный	Гимнастическая скамейка	
	29	Разновидности ходьбы. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.		Информационно – показательный	Гимнастическая скамейка	
	30	Разновидности ходьбы. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.		Информационно - показательный	Гимнастическая скамейка	
	31	Разновидности ходьбы. Ходьба по	Совершенствовать прикладные	Информационно - показательный	Гимнастическая скамейка	

		гимнастической скамейке. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	жизненно важные навыки и умения при ходьбе, прыжках. Обогащение			
Апрель	32	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Игра «Займи своё место». Эстафеты. Челночный бег.	двигательного опыта физическими упражнениями. Развивать силу и выносливость. Воспитывать чувства	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	33	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Игра «Займи своё место». Эстафеты. Челночный бег.	коллективизма и ответственности, культуру поведения, творческий подход.	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	34	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Игра «Займи своё место». Эстафеты. Челночный бег.		Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	35	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Игра «Займи своё место».		Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	

		Эстафеты. Челночный бег.				
Май	36	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Догони свою пару».	Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения при ходьбе, обогащение	Информационно - показательный		
	37	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Догони свою пару».	двигательного опыта физическими упражнениями. Развивать силу и выносливость. Формировать	Информационно - показательный		
	38	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Догони свою пару».	умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Информационно - показательный		
	39	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Догони свою пару».	в подвижных играх.	Информационно - показательный		
	40	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 м. подвижная игра		Информационно - показательный		



		«Гуси-лебеди».				
Июнь	41	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди».		Информационно - показательный		
	42	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди».		Информационно - показательный		
	43	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди».		Информационно - показательный		
	44	Эстафета «Передача мяча».	Ознакомить учащихся с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимания, навыки передвижения. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах	Информационно - показательный	Мячи малые и большие.	
Июль	45	Эстафета с мячом.		Информационно - показательный	Мячи малые и большие.	
	46	Эстафета зверей.		Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	47	Эстафета «Быстрые и ловкие».		Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	48	Эстафета «Вызов	Информационно	Скакалка, мячи,		

		номеров».	при выполнении технических действий в подвижных играх. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности, культуру поведения, творческий подход.	- показательный	обручи, кегли для эстафеты.	
Август	49	Эстафета с обручем.		Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	50	«Малые олимпийские игры».	Формировать у учащихся навыки здорового образа жизни, содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативе. Способствовать снижению заболеваемости.	Информационно - показательный	Мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, обручи, гантели, кубики, кегли.	
	51	«Большие гонки».		Информационно - показательный		
	52	«Папа, мама, я – спортивная семья!».		Информационно - показательный		

### Календарный учебный график 2 года обучения

Календарные месяцы	№ п/п	Содержание	Цель и задачи	Методы и приёмы	Наглядность	Примечание
Сентябрь	1	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья. Формировать навыки здорового образа жизни.	Информационно - показательный	Презентация, видеоурок	
	2	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр на	Ознакомить учащихся с техникой безопасности при	Информационно - показательный	Презентация	

		свежем воздухе и в закрытых помещениях.	проведении спортивных и подвижных игр на свежем воздухе и в закрытых помещениях.			
	3	Игра «Будь ловким». Эстафеты.	Формировать умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Формировать	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты. Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	4	Игра «Верёвочка». Эстафеты.	умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
Октябрь	5	Игра «Попади в цель». Эстафеты.	Формировать умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	6	Игра «Самый быстрый». Эстафеты.	Развивать скоростно-силовые способности.	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	7	Игра «Мяч водящему».	Формировать	Информационно	Скакалка,	

		Эстафеты.	умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	- показательный	мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	8	Игра «Мяч водящему». Эстафеты.		Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	9	Игра «Успей выбежать». Эстафеты		Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
Ноябрь	10	Игра «Успей выбежать». Эстафеты.		Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	11	Игра «Догони». Эстафеты.		Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	12	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Игра «Займи своё место». Эстафеты. Челночный бег.	Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения при ходьбе, прыжках. Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями. Развивать силу и выносливость.	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	13	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Игра «Займи своё место».		Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	

		Эстафеты. Челночный бег.	Воспитывать чувства			
Декабрь	14	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Игра «Займи своё место». Эстафеты. Челночный бег.	коллективизма и ответственности, культуру поведения, творческий подход.	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	15	Прыжок с места. Игра «Невидимка». Эстафеты. Челночный бег.	Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	16	Прыжок с места. Игра «Невидимка». Эстафеты. Челночный бег.	при ходьбе, прыжках. Обогащение двигательного опыта	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	17	Прыжок с места. Игра «Невидимка». Эстафеты. Челночный бег.	физическими упражнениями. Развивать силу и выносливость. Воспитывать	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
Январь	18	Прыжок с высоты до 40 см. Игры: «Прыгающие воробушки». «Прыг – скок». Эстафеты. Челночный бег.	чувства коллективизма и ответственности, культуру поведения, творческий подход.	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	19	Прыжок с высоты до 40 см. Игры: «Прыгающие воробушки». «Прыг – скок». Эстафеты.	Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	

		Челночный бег.	при ходьбе, прыжках. Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями. Развивать силу и выносливость. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности, культуру поведения, творческий подход.			
	20	Прыжок с высоты до 40 см. Игры: «Прыгающие воробушки». «Прыг – скок». Эстафеты. Челночный бег.		Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	21	«Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.	Развивать двигательные действия,	Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики.	
	22	«Гонки санок», «Попади в цель». Игры по выбору.	составляющие содержание подвижных игр. Формировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики.	
Февраль	23	«Быстрые упряжки», «На санки». Игры по выбору.	Развивать двигательные действия,	Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики.	

	24	«Поменяй флажки», «Через препятствия». Самостоятельные игры.	составляющие содержание подвижных игр. Формировать универсальные умения управлять эмоциями в	Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики.	
	25	Разучивание игры «Идите за мной». Самостоятельные игры.	в процессе учебной и игровой деятельности.	Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики.	
	26	Катание на санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето». Игры по выбору.		Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики.	
Март	27	Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	Развивать быстроту реакций, внимания, навыки передвижения.	Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики.	
	28	Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических	Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики.	
	29	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные игры.	действий в подвижных играх. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности,	Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики.	



			культуру поведения, творческий подход.			
	30	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	Улучшать функциональное состояние организма. Повышать физическую и умственную работоспособность. Способствовать снижению заболеваемости.	Информационно - показательный	Мячи, скакалка, кегли, обручи.	
	31	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.		Информационно - показательный	Мячи, скакалка, кегли, обручи.	
Апрель	32	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.		Информационно - показательный	Мячи, скакалка, кегли, обручи.	
	33	Игра «Перемена мест». Эстафета прыжками.	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Информационно - показательный		
	34	Игра «Мяч в кольцо».	Улучшать	Информационно	Мячи,	

		Эстафеты.	функциональное состояние организма.	- показательный	скакалка, кегли, обручи.	
	35	Игра «Мяч в кольцо». Эстафеты.	Повышать физическую и умственную работоспособность. Способствовать снижению заболеваемости. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Информационно - показательный	Мячи, скакалка, кегли, обручи.	
Май	36	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	Формировать умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Информационно - показательный	Мячи, скакалка, кегли, обручи.	
	37	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	Развивать скоростно-силовые способности.	Информационно - показательный	Мячи, скакалка, кегли, обручи.	
	38	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении	Информационно - показательный	Мячи, скакалка, кегли, обручи.	

			технических действий в подвижных играх.			
	39	Игры с мячом.	Формировать умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Информационно - показательный	Мячи	
	40	Игры с мячом.	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Информационно - показательный	Мячи	
Июнь	41	Игры с мячом.	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Информационно - показательный	Мячи	
	42	Эстафета «Передача мяча».	Ознакомить учащихся с правилами эстафет.	Информационно - показательный	Мячи малые и большие.	
	43	Эстафета зверей.	Развивать быстроту реакций, внимания, навыки передвижения.	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	44	Эстафета «Быстрые и ловкие».	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
Июль	45	Эстафета по кругу.	при выполнении	Информационно	Скакалка,	

			технических действий в подвижных играх.	- показательный	мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	46	Эстафета с обручем.	Воспитывать чувства коллективизма и ответственности,	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	47	Эстафета со скакалкой.	культуру поведения, творческий подход.	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	48	«Малые олимпийские игры».	Формировать у учащихся навыки здорового образа жизни,	Информационно - показательный	Мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, обручи, гантели, кубики, кегли.	
Август	49	«Большие гонки».	содействовать развитию познавательных интересов,	Информационно - показательный		
	50	«Веселые старты».	творческой активности и инициативе.	Информационно - показательный		
	51	«Сильные, ловкие, смелые!».	Воспитывать чувства коллективизма и ответственности, культуру поведения.	Информационно - показательный		
	52	«Папа, мама, я – спортивная семья!».	Способствовать снижению заболеваемости.	Информационно - показательный		

### Календарный учебный график 3 года обучения

Календарные месяцы	№ п/п	Содержание	Цель и задачи	Методы и приёмы	Наглядность	Примечание
Сентябрь	1	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья. Формировать навыки здорового образа	Информационно - показательный	Презентация, видеоурок	

			жизни.			
	2	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр на свежем воздухе и в закрытых помещениях.	Ознакомить учащихся с техникой безопасности при проведении спортивных и подвижных игр на свежем воздухе и в закрытых помещениях.	Информационно - показательный	Презентация	
	3	Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	Формировать умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности.	Информационно - показательный	Мячи	
	4	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Информационно - показательный	Мячи	
Октябрь	5	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».		Информационно - показательный	Мячи, скакалки	
	6	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.		Информационно - показательный	Мячи, скакалки	

		Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».				
	7	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».		Информационно - показательный	Мячи, скакалки	
	8	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».		Информационно - показательный	Мячи, скакалки	
	9	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.		Информационно - показательный	Мячи, скакалки	
Ноябрь	10	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.		Информационно - показательный	Мячи, скакалки Мячи, скакалки	
	11	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-	Развивать быстроту реакций, внимания, навыки передвижения. Формировать умение	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	

		перебежки». Самостоятельные игры.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении			
	12	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры.	технических действий в подвижных играх. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности, культуру поведения, творческий подход.	Информационно – показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	13	Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	Формировать умение играть в подвижные игры с прыжками. Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в	Информационно - показательный	Скакалка	
Декабрь	14	Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Информационно - показательный	Скакалка	
	15	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.		Информационно - показательный	Канат, скакалка	



	16	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр на свежем воздухе в зимний период.	Ознакомить учащихся с техникой безопасности при проведении спортивных и подвижных игр на свежем воздухе в зимний период.	Информационно - показательный	Презентация	
	17	«Паровозик». Игры по выбору.	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики.	
Январь	18	«Гонки санок». Игры по выбору.		Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики.	
	19	«Быстрые упряжки», «На санки». Игры по выбору.	Развивать быстроту реакций, внимания, навыки передвижения. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Воспитывать чувства коллективизма и	Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики.	

			ответственности, культуру поведения, творческий подход.			
	20	«Поменяй флажки», «Через препятствия» Самостоятельные игры.		Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики.	
	21	Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки». Самостоятельные игры.		Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики.	
	22	Катание на санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето». Игры по выбору.		Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики.	
Февраль	23	Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	Улучшать функциональное состояние организма. Повышать физическую и умственную работоспособность. Способствовать снижению заболеваемости. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики.	
	24	Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.		Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики.	
	25	Ходьба парами, тройками. Игры по: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.		Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики.	
	26	Ходьба парами, тройками. Игры по: снежки,		Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики.	

		катание на санках с ледяных горок, хоккей.				
Март	27	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен». Самостоятельные игры.	Развивать быстроту реакций, внимания, навыки передвижения. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности, культуру поведения, творческий подход.	Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики.	
	28	Разучивание игр «Снеговика», «Хозяин лунки». Самостоятельные игры.		Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики.	
	29	Детская зимняя олимпиада.		Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики.	
	30	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	Ознакомить учащихся с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимания, навыки передвижения. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности, культуру поведения, творческий подход.	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	31	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»		Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
Апрель	32	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	техника действий в подвижных играх. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности,	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	33	«Пятнашки», «С кочки		Информационно	Скакалка,	

		на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	культуру поведения, творческий подход.	- показательный	мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	34	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.		Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	35	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.		Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
Май	36	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.	Формировать у учащихся навыки здорового образа жизни, содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативе. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности, культуру поведения. Способствовать снижению заболеваемости.	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	37	Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.		Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	38	Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол		Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	39	Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.		Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	40	Соревнования на		Информационно	Скакалка,	

		точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.		- показательный	мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
Июнь	41	Эстафета «Паровозик».	Формировать у учащихся навыки здорового образа жизни, содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативе. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности, культуру поведения. Способствовать снижению заболеваемости.	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	42	Комбинированная эстафета. Игры по выбору.		Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	43	Комбинированная эстафета.		Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	44	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.		Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
Июль	45	«Малые олимпийские игры».		Информационно - показательный	Мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, обручи, гантели, кубики, кегли.	
	46	«Большие гонки».		Информационно - показательный		
	47	«Веселые старты».		Информационно - показательный		
	48	«Сильные, ловкие, смелые!».	Информационно - показательный			
Август	49	«Да здравствует страна	Информационно - показательный			

		Спортландия!»			
	50	День Здоровья.		Информационно - показательный	
	51	«Мой веселый, звонкий мяч!»		Информационно - показательный	
	52	«Папа, мама, я – спортивная семья!»		Информационно - показательный	

### Календарный учебный график 4 года обучения

Календарные месяцы	№ п/п	Содержание	Цель и задачи	Методы и приёмы	Наглядность	Примечание
Сентябрь	1	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья. Формировать навыки здорового образа жизни.	Информационно - показательный	Презентация, видеоурок	
	2	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр на свежем воздухе и в закрытых помещениях.	Ознакомить учащихся с техникой безопасности при проведении спортивных и подвижных игр на свежем воздухе и в закрытых помещениях.	Информационно - показательный	Презентация	
	3	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	Формировать умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Информационно - показательный		
	4	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета	Развивать скоростно-силовые способности.	Информационно - показательный	Скакалка	

		«Веровочка под ногами».	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.			
Октябрь	5	Игра «Пустое место».	Развивать быстроту реакций, внимания, навыки передвижения. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности, культуру поведения, творческий подход.	Информационно - показательный		
	6	Игра «Третий лишний».		Информационно - показательный		
	7	Игра на внимание «Класс, смирно!».		Информационно - показательный		
	8	Игра «Покати-догони».		Информационно - показательный	Мячи	
	9	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	Отработать технику кувырка назад и переката, технику стойки на лопатках. Развивать быстроту	Информационно - показательный	Гимнастические маты	



Ноябрь	10	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	реакций, внимания, гибкость.	Информационно - показательный	Гимнастические маты	
	11	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр на свежем воздухе в зимний период.	Ознакомить учащихся с техникой безопасности при проведении спортивных и подвижных игр на свежем воздухе в зимний период.	Информационно - показательный	Презентация	
	12	«Паровозик». Игры по выбору.	Развивать быстроту реакций, внимания, навыки передвижения.	Информационно - показательный		
	13	«Гонки санок». Игры по выбору.		Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики	
Декабрь	14	«Быстрые упряжки», «На санки». Игры по выбору.	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности, культуру поведения,	Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики	
	15	«Поменяй флажки», «Через препятствия» Самостоятельные игры.		Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики	
	16	Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки». Самостоятельные игры.		Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики	
	17	Катание на санках. Разучивание игр «Пройди и не задень»,		Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики	

		«Зима и лето». Игры по выбору.	творческий подход.			
Январь	18	Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	Развивать быстроту реакций, внимания, навыки передвижения.	Информационно - показательный		
	19	Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах	Информационно - показательный	Санки	
	20	Ходьба парами, тройками. Игры по: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.	при выполнении технических действий в подвижных играх. Воспитывать	Информационно - показательный	Санки, шайба, клюшки	
	21	Ходьба парами, тройками. Игры по: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.	чувства коллективизма и ответственности, культуру поведения, творческий подход.	Информационно - показательный	Санки, шайба, клюшки	
	22	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен». Самостоятельные игры.		Информационно - показательный	Санки, кегли, кубики Санки, кегли, кубики	
Февраль	23	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.	Отработать технику броска теннисного мяча в цель, на расстояние. Развивать быстроту	Информационно - показательный	Теннисный мяч	
	24	Бросок мяча в	реакций, внимания. Формировать	Информационно - показательный	Теннисный мяч	

		горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.	умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности, культуру поведения, творческий подход.			
	25	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.		Информационно - показательный	Теннисный мяч	
	26	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.		Информационно - показательный	Теннисный мяч	
Март	27	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.		Информационно - показательный	Теннисный мяч	
	28	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.	Информационно - показательный	Теннисный мяч		
	29	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.	Информационно - показательный	Теннисный мяч		
	30	Равномерный бег 5 мин.	Совершенствовать	Информационно		

		Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	прикладные жизненно важные навыки и умения	- показательный		
	31	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	при ходьбе и беге, обогащение двигательного опыта физическими	Информационно - показательный		
Апрель	32	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	упражнениями. Развивать силу и выносливость. Формировать	Информационно - показательный		
	33	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении	Информационно - показательный		
	34	Равномерный бег 7 мин.	технических действий	Информационно - показательный		
	35	Равномерный бег 7 мин.	подвижных играх.	Информационно - показательный		
Май	36	Ловля и передача мяча в движении.	Улучшать функциональное	Информационно - показательный	Мячи	
	37	Ловля и передача мяча в движении.	состояние организма.	Информационно - показательный	Мячи	
	38	Ловля и передача мяча в движении.	Повышать физическую	Информационно - показательный	Мячи	
	39	Ловля и передача мяча в движении.	и умственную работоспособность. Способствовать снижению заболеваемости.	Информационно - показательный	Мячи	
Июнь	40	Соревнования на	Ознакомить	Информационно	Скакалка, мячи,	

		точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	учащихся с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимания, навыки передвижения.	- показательный	обручи, кегли для эстафеты.	
	41	Эстафета «Паровозик».		Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	42	Комбинированная эстафета. Игры по выбору.	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности, культуру поведения, творческий подход.	Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	43	Комбинированная эстафета.		Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
Июль	44	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.		Информационно - показательный	Скакалка, мячи, обручи, кегли для эстафеты.	
	45	«Малые олимпийские игры».	Формировать у учащихся навыки здорового образа жизни, содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативе.	Информационно - показательный	Мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, обручи, гантели, кубики, кегли.	
	46	«Большие гонки».		Информационно - показательный		
	47	«Веселые старты».		Информационно - показательный		
Август	48	«Сильные, ловкие, смелые!».		Информационно - показательный		
	49	«Да здравствует страна»		Информационно - показательный		

		Спортландия!»	Воспитывать чувства коллективизма и ответственности, культуру поведения. Способствовать снижению заболеваемости.			
50	День Здоровья.			Информационно - показательный		
51	«Мой веселый, звонкий мяч!»			Информационно - показательный		
52	«Папа, мама, я – спортивная семья!»			Информационно - показательный		

## Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1.</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
<b>2.</b>	<b>Печатные пособия</b>	
	Учебные пособия: «Подвижные игры», «Спортивные игры», «Комплексная программа физического воспитания»	4 комплекта
<b>3.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
	Магнитофон	1 шт.
	Цифровая фотокамера	1 шт.
<b>4.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>	
	Диски с аудиозаписи	4 комплекта
<b>5.</b>	<b>Игры и игрушки</b>	
	Подвижные игры	
	Спортивные игры	
<b>6.</b>	<b>Оборудование спортивного зала, спортивной площадки</b>	
	Спортивный зал (оборудованный: футбольное поле, баскетбольная и волейбольная площадки; маты, спортивные снаряды - конь, гимнастическое бревно, канат, шведская стенка, стойки для прыжков в высоту)	1 шт.
	Спортивная площадка (оборудованный: футбольное поле, баскетбольная и волейбольная площадки, беговые дорожки, место для метания)	1 шт.
	Мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, для подвижных игр и эстафет, для метания	8 комплектов
	Скакалки	5 комплектов
	Обручи	5 комплектов
	Кегли	3 комплекта

## Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2006.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2006. – 124 с.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
9. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- 10.Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2005. – 112 с.
- 11.Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2005. – 268 с.
- 12.Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2005, с.57.