

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативной базой курса является ФГОС начального образования утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 года № 373 (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 года №15785).

Программа спортивно-оздоровительного направления «Весёлый мяч» ориентируется на укрепление здоровья младших школьников, целью, которой является:

- *способствовать всестороннему физическому развитию;*
- *способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.*

### **Основные задачи:**

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития
- Обучение технике выполнения упражнений на гибкость.
- Обучение основам и технике использования мячей различных размеров.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры, а также физиологии для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям с мячом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

## Общая характеристика программы

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Весёлый мяч» разработана для детей 7-8 лет.

Программа «Весёлый мяч» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

## Результаты изучения программы

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Планируемые результаты представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

### Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение соблюдать правила гигиены по отношению к собственному организму;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### Метапредметные результаты:

#### *Регулятивные*

*1 уровень базовый* - выполнять упражнения на гибкость позвоночника;

выполнять упражнения на силу мышц; выполнять упражнения на выносливость, выполнять упражнения на координацию движений.

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### *2 уровень повышенный*

- самостоятельно оценивать правильность выполнения .

#### *Познавательные*

##### *1 уровень базовый*

- выявлять необходимость занятий спортом, знать историю появления мяча и правил спортивных игр, правил гигиены, технику выполнения упражнений.

##### *2 уровень повышенный*

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

#### *Коммуникативные*

##### *1 уровень базовый*

- работать в группе, чувствовать себя командой.

##### *2 уровень повышенный*

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

### Предметные результаты:

- формирование знаний о занятиях с мячом и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## Содержание программы

Занятия оздоровительной гимнастикой - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Они улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Взаимодействие с мячом способствует улучшению общей координации движения. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Занятие требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, а также умение владеть своим телом.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Упражнения на укрепления гибкости позвоночника
5. Примерные показатели двигательной подготовленности.

*В разделе «основы знаний»* представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

*В разделе «общефизической подготовки»* даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

*В разделе «специальной подготовки»* представлен материал по занятиям с мячом способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

*В разделе «Упражнения на укрепления гибкости позвоночника»* представлен комплекс упражнений на укрепление мышц спины, а также самомассаж нижних и верхних конечностей.

*В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»* приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций, включает в себя необходимые знания физиологии.

## Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

- Значение занятий с мячом в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общепедагогической подготовки.
- Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.
- -Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.
- Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:
- Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, со снарядами в парах.
- Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности подвижных игр.
- Для развития выносливости – силовые упражнения на все группы мышц.
- Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

Активность учащихся отслеживается в уровне активности и в листе достижения.

### Уровень активности обучающихся 1 класса

Фамилия Имя обучающихся	Номер занятия "Веселый мяч"									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

#### Условные обозначения :

- ++ - высокая активность на занятиях внеурочной деятельности;
- +-- средняя активность на занятиях внеурочной деятельности;
- низкая активность на занятиях внеурочной деятельности;

## Лист активности учащегося 1 класса

Качества личности, которые развивались у обучающихся в результате занятий:	Временной интервал					Уровень активности
	сентябрь-октябрь	ноябрь-декабрь	январь-февраль	февраль-март	апрель-май	
Самостоятельность;						
Коммуникабельность;						
Личная и взаимная ответственность;						
Свобода движений и гибкость тела;						
Активность;						
Готовность действовать в нестандартных ситуациях.						

**Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:**

1. Самостоятельность;
2. Коммуникабельность;
3. Личная и взаимная ответственность;
4. Свобода движений и гибкость тела;
5. Активность;
6. Готовность действовать в нестандартных ситуациях.

**Форма учета знаний:** умений, система контрольных материалов (тестов) для оценки планируемых результатов освоение программы.

## Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	УУД	Материально-техническое
1	<b>Занятия с мячом</b> - цели и задачи. Техника безопасности. Подвижные игры : «Мяч по кругу»,	Р.- развивать координацию движений, развивать быстроту движений. Л.- выполнять правила ТБ. К.-чувствовать себя командой.	Использование спортивного зала. 2 мяча; скакалки по количеству занимающихся. 6 конусов.
2	<b>История мяча</b> (презентация). Комплекс упражнений на позвоночник. Подвижные игры : «Быстрый и ловкий», «удочка».	П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать историю появления мяча и правила спортивных игр. К.- работать в группе, чувствовать себя командой; Л.-установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость позвоночника; выполнять упражнения на силу мышц; выполнять упражнения на выносливость.	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 1 мяч; скакалки по количеству занимающихся.
3	<b>Разогревающие упражнения, ОРУ.</b> Упражнения на гибкость позвоночника. Упражнения в паре. Малоподвижные игры: «Съедобное -	Р.- развивать координацию движений, развивать гибкость позвоночника; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.-чувствовать себя командой, работать в группе.	Использование спортивного зала. 4 мата; 1 мяч; 4 обруча;
4	<b>История спортивных игр с мячом волейбол</b> (презентация) ОРУ в парах, упражнения с мячом, силовые упражнения на все	П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать историю появления мяча и правила спортивных игр. К.- работать в паре; Л.-установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на силу мышц; выполнять упражнения	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 1 мяч;
5	<b>Гимнастические упражнения, ОРУ,</b> упражнения на гибкость позвоночника, подвижные игры: «Узнай по голосу», «Узнай меня».	Р.- развивать координацию движений, развивать гибкость позвоночника; Л.- поддерживать, соперничать друг, другу, Установка на здоровый образ жизни. К.-чувствовать себя командой.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; скакалки по количеству занимающихся.
6	<b>История спортивных игр с мячом футбол</b> (презентация). Комплекс упражнений на позвоночник. Подвижные игры : «Хитрая лиса», «Удочка».	К.- работать в группе, чувствовать себя командой; Л.-установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость позвоночника; выполнять упражнения на выносливость. П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать правила и историю спортивных игр.	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; скакалки по количеству занимающихся. 6 конусов
7	<b>Комплекс упражнений с мячом.</b> ОРУ, подвижные игры в паре и группой. Силовые упражнения на все группы мышц.	К.- работать в паре, работать в группе; Л.-установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на силу мышц; выполнять упражнения на выносливость, развивать координацию движений.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; скакалки по количеству занимающихся.



8	<b>История спортивных игр с мячом баскетбол</b> (презентация). Комплекс упражнений на позвоночник. Подвижные игры : «Между двух огней», «Удочка».	К.- работать в группе, чувствовать себя командой; Л.-установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость позвоночника; выполнять упражнения на выносливость. П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать правила и историю спортивных игр.	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; скакалки по количеству занимающихся. 6 конусов
9	<b>Прыжковые упражнения, упражнения на гибкость позвоночника, упражнения на выносливость, подвижные игры «горячий мяч», «Месяц».</b>	К.- работать в группе, чувствовать себя командой; Л.-установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость позвоночника; выполнять упражнения на выносливость.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяч; 4 обруча; скакалки по количеству занимающихся. 6 конусов
10	<b>Круговая тренировка. ОРУ, упражнения на гибкость позвоночника. Упражнения в паре.</b>	К.- работать в группе, чувствовать себя командой, работать в паре; Л.-установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость позвоночника; выполнять упражнения	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча;
11	<b>История спортивных игр с мячом пионербол и теннис</b> (презентация). Комплекс упражнений на позвоночник. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Дни недели».	П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать правила и историю спортивных игр. К.- работать в группе, чувствовать себя командой; Л.-установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость позвоночника; выполнять упражнения на силу мышц; выполнять упражнения на выносливость	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; скакалки по количеству занимающихся. 6 конусов
12	<b>Строение организма - скелет и кости</b> (презентация). ОРУ, комплекс упражнений с мячом. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Рыбалка».	П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать строение скелета человека. К.- работать в группе, чувствовать себя командой; Л.-установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость позвоночника; выполнять упражнения на силу мышц; выполнять упражнения	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов
13	<b>Прыжковые упражнения, упражнения на гибкость позвоночника, подвижные игры «Круговой Вышибало», «Хитрая лиса», «эстафеты с мячом.</b>	Р.- развивать координацию движений, развивать гибкость позвоночника; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.-чувствовать себя командой, работать в группе.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; скакалки по количеству занимающихся. 6 конусов
14	<b>Строение организма - скелет и кости</b> (презентация). Элементы гимнастики. ОРУ в парах, эстафеты с мячом.	П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать строение скелета человека. К.- работать в группе, чувствовать себя командой; Л.-установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость позвоночника; выполнять упражнения на	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов
16	<b>Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности. Силовые упражнения. Подвижные игры: «Путешествие», «Хитрая лиса».</b>	Р.- развивать координацию движений, развивать силу мышц; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.-чувствовать себя командой, работать в группе.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; скакалки по количеству занимающихся. 6 конусов

17	<b>Элементы групповой тренировки</b> , а также подвижные игры с мячом: «Запомни меня», «Хитрая лиса»	Р.- развивать координацию движений, развивать силу мышц; Л.- поддерживать, сопереживать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.-чувствовать себя командой, работать в	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
18	<b>Строение организма – мышцы</b> (презентация). Упражнения на мячах, комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности.	П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать строение мышц. К.- работать в группе, чувствовать себя командой; Л.-установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость позвоночника; выполнять упражнения на силу мышц; выполнять упражнения на выносливость.	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; .
19	<b>ОРУ, комплекс упражнений с мячом</b> , силовые упражнения, подвижные игры: «Удочка», «Хитрая лиса».	К.- работать в паре, работать в группе; Л.-установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на силу мышц; выполнять упражнения на выносливость, развивать координацию движений.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
20	<b>Строение организма – системы организма</b> (презентация). Подвижные игры, эстафеты. Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности.	П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать системы организма. К.- работать в группе, чувствовать себя командой; Л.-установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость позвоночника; выполнять упражнения на силу мышц; выполнять упражнения на выносливость.	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
21	<b>Строение организма – системы организма</b> (презентация). ОРУ в движении, подвижные игры: «круговой вышибала», эстафеты с элементами гимнастики.	П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать системы организма. К.- работать в группе, чувствовать себя командой; Л.-установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость выполнять упражнения на силу мышц; выполнять упражнения на выносливость.	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
22	<b>Прыжковые упражнения</b> , упражнения на гибкость позвоночника, подвижные игры: «Удочка», «Хитрая лиса», эстафеты с мячом.	К.- работать в паре, работать в группе; Л.-установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость позвоночника, выполнять упражнения на координацию движения.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
23	<b>Строение организма - клетка и ее виды</b> (презентация). Упражнения на мячах, комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности.	П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать строение и виды клеток. К.- работать в группе, чувствовать себя командой; Л.-установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость выполнять упражнения на силу мышц; выполнять упражнения	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов

24	<b>Строение организма - клетка и ее виды (презентация).</b> Подвижные игры: «Запомни меня», эстафеты. Комплекс упражнений на	П.- выявлять необходимость занятий спортом, строение клеток организма. К.- работать в группе, чувствовать себя командой; Л.-установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость выполнять упражнения на силу мышц; выполнять упражнения.	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
25	<b>Прыжковые упражнения, упражнения на гибкость позвоночника,</b>	Р.- развивать координацию движений, развивать гибкость позвоночника; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя командой,	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
26	<b>Упражнения на укрепление мышц позвоночника, занятия с мячом, упражнения на расслабление мышц.</b> Подвижные игры:	Р.- развивать координацию движений, развивать гибкость позвоночника на все группы мышц; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя командой, работать в группе.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
27	<b>Гигиена и здоровье (презентация). ОРУ, комплекс, упражнений с мячом.</b> Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Горячий мяч».	П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать правила гигиены, режим дня. К.- работать в группе, чувствовать себя командой; Л.-установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость выполнять упражнения на силу мышц;	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
28	<b>Упражнения на укрепление мышц позвоночника, занятия с мячом, упражнения на расслабление мышц.</b>	Р.- развивать координацию движений, развивать гибкость позвоночника на все группы мышц; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя командой, работать в группе.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
29	<b>Упражнения на осанку, упражнения в парах ОРУ.</b> Комплекс упражнений с мячом. Гимнастические упражнения на все группы мышц.	Р.- развивать координацию движений, выполнять упражнения на коррекцию осанки; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя командой, работать в паре.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
30	<b>Гигиена и здоровье (презентация). Элементы гимнастики. ОРУ в парах, эстафеты с мячом.</b>	П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать правила гигиены, режим дня. К.- работать в группе, чувствовать себя командой, работать в паре; Л.-установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча;
31	<b>Комплекс упражнений с мячом. ОРУ, подвижные игры: «круговой вышибала»,</b>	Р.- развивать координацию движений, развивать силу мышц. Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча;

	«Охотники и утки», в паре и группой.	К.- чувствовать себя командой, работать в паре.	6 конусов.
32	<b>Зимние олимпийские игры виды спорта</b> (презентация). Подвижные игры : «Невод», «Веселый мяч». Комплекс упражнений с мячом.	П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать историю олимпийских игр. К.- работать в группе, чувствовать себя командой, работать в паре; Л.- установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
33	<b>Комплекс упражнений на осанку с гимнастическими палками</b> , подвижные игры: «Путешествие», «Удочка».	Р.- развивать координацию движений, развивать гибкость позвоночника. Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя командой, работать в паре.	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов. гимнастические палки по количеству занимающихся.
34	<b>Зимние олимпийские игры виды спорта</b> (презентация). Упражнения на мячах, комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности.	П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать виды зимних олимпийских игр. К.- работать в группе, чувствовать себя командой, работать в паре; Л.- установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
35	<b>Элементы групповой тренировки</b> , а также подвижные игры с мячом: «Круговой вышибало», «Невод». Силовые упражнения.	К.- работать в паре, работать в группе; Л.- установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на силу мышц; выполнять упражнения на выносливость, развивать координацию движений.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
36	<b>Упражнения на мячах</b> , комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности. Подвижные игры: «Скакуны», «Веселый мяч».	Р.- развивать координацию движений, развивать гибкость позвоночника. Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя командой, работать в паре.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
37	<b>Летние олимпийские игры виды спорта</b> (презентация). ОРУ в движении, подвижные игры : «Горячий мяч», «Удочка», эстафеты с элементами гимнастики.	П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать историю летних олимпийских игр. К.- работать в группе, чувствовать себя командой, работать в паре; Л.- установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость выполнять упражнения на силу мышц;	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
40	<b>ОРУ подвижные игры эстафеты</b> . Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности.	Р.- развивать координацию движений, выполнять упражнения на коррекцию осанки; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя командой, работать в паре.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.

41	<b>Летние олимпийские игры виды спорта (презентация).</b> ОРУ в движении, подвижные игры : «Невод», «Назови имя», эстафеты с мячом и с элементами гимнастики.	П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать историю летних олимпийских игр. К.- работать в группе, чувствовать себя командой, работать в паре; Л.- установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость выполнять упражнения на силу мышц; выполнять упражнения на выносливость.	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
42	<b>ОРУ, упражнения на мячах, комплекс упражнений на позвоночник.</b> Элементы растяжки на все группы мышц.	Р.- развивать координацию движений, выполнять упражнения на коррекцию осанки; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя командой, работать в паре.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
43	<b>Правильное питание (презентация).</b> Подвижные игры : «Путешествие», эстафеты с мячом и с элементами гимнастики.	П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать правила гигиены, режим дня. К.- работать в группе, чувствовать себя командой, работать в паре; Л.- установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость выполнять упражнения на силу мышц;	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
44	<b>Комплекс упражнений на позвоночник с гимнастическими палками, подвижные игры : «Веселый мяч», «Удочка».</b>	Р.- развивать координацию движений, развивать гибкость позвоночника. Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя командой,	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; гимнастические палки по количеству
45	<b>Биоритмы (презентация).</b> Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности. Комплекс упражнений с мячом.	П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать биоритмы человека. К.- работать в группе, чувствовать себя командой, работать в паре; Л.- установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость выполнять упражнения на силу мышц;	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча;
46	<b>Упражнения в парах ОРУ. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.</b> Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Найди предмет».	Р.- развивать координацию движений, развивать гибкость позвоночника. Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя командой, работать в паре.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
47	<b>Биоритмы (презентация).</b> Подвижные игры: «Невод», «Вышибала», эстафеты. Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности.	П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать, биоритмы человека. К.- работать в группе, чувствовать себя командой, работать в паре; Л.- установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость выполнять упражнения на силу мышц; выполнять упражнения на выносливость..	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча;

48	<b>Подвижные игры:</b> «Невод», «Вышибала». Комплекс с гимнастическими палками.	Р.- развивать координацию движений, развивать гибкость позвоночника. Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя командой, работать	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
49	<b>Подвижные игры :</b> «Веселый мяч», «Удочка». <b>эстафеты.</b> Комплекс упражнений на позвоночник на нижние конечности.	Р.- развивать координацию движений, выполнять упражнения на коррекцию осанки; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя командой, работать в паре.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
50	<b>Правильная осанка (презентация). Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности. Комплекс упражнений с мячом. Эстафеты с мячом и с элементами гимнастики.</b>	П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать о правильном положении осанки и как ее сохранить. К.- работать в группе, чувствовать себя командой, работать в паре; Л.- установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость выполнять упражнения на силу мышц; выполнять упражнения на выносливость..	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
51	<b>Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности.</b> Комплекс упражнений с мячом.	Р.- развивать координацию движений, выполнять упражнения на коррекцию осанки; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя командой, работать в паре.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
52	<b>Комплекс упражнений на позвоночник и нижние конечности.</b> Силовые упражнения. Подвижные игры : «Запомни меня», «Путешествие».	Р.- развивать координацию движений, выполнять упражнения на коррекцию осанки; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя командой, работать в паре.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
53	<b>Подвижные игры :</b> «Запомни меня», «Путешествие» , <b>эстафеты.</b> Комплекс упражнений на	Р.- развивать координацию движений, выполнять упражнения на коррекцию осанки; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
54	<b>Правильная осанка (презентация).</b> Эстафеты с мячом и с элементами гимнастики. Комплекс упражнений с мячом.	П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать о правильном положении осанки и как ее сохранить. К.- работать в группе, чувствовать себя командой, работать в паре; Л.- установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость выполнять упражнения на силу мышц; выполнять упражнения на	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов

55	<b>Подвижные игры :</b> «Веселый мяч», «Удочка». Комплекс на позвоночник. Гимнастические упражнения.	Р.- развивать координацию движений, выполнять упражнения на коррекцию осанки; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя командой, работать в паре.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
56	<b>Подвижные игры :</b> «Веселый мяч», «Путешествие», эстафеты. Комплекс упражнений на	Р.- развивать координацию движений, выполнять упражнения на коррекцию осанки; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К - чувствовать себя	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
57	<b>Комплекс упражнений на позвоночник. Подвижные игры:</b> «Что пропало», «Разноцветные движения»	Р.- развивать координацию движений, выполнять упражнения на коррекцию осанки; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя командой, работать в паре.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
58	<b>Подвижные игры:</b> «Что пропало», «Разноцветные движения». Гимнастические упражнения с мячом.	Р.- развивать координацию движений, выполнять упражнения на коррекцию осанки; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
59	<b>Подвижные игры</b> «Круговой вышибала», «Удочка», эстафеты. Комплекс упражнений на позвоночник и на	Р.- развивать координацию движений, выполнять упражнения на коррекцию осанки; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
60	<b>Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности.</b> Комплекс упражнений с мячом.	Р.- развивать координацию движений, выполнять упражнения на коррекцию осанки; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя командой, работать в паре.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
61	<b>Подвижные игры:</b> «Круговой вышибала», «Что пропало». Гимнастические упражнения с мячом. Круговая тренировка.	Р.- развивать координацию движений, выполнять упражнения на коррекцию осанки; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя командой, работать в паре.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
62	<b>Подвижные игры:</b> «Веселый мяч», «Невод», эстафеты . Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние	К.- работать в группе, чувствовать себя командой, работать в паре; Л.- установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость выполнять упражнения на силу мышц; выполнять упражнения на выносливость..	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча;
63	<b>Комплекс упражнений на</b>	Р.- развивать координацию движений,	Использование

	<b>позвоночник и на нижние конечности. Комплекс упражнений с мячом.</b>	выполнять упражнения на коррекцию осанки; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя командой, работать в паре.	спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
64	<b>Травмы как сохранить здоровье (презентация), ОРУ. В движении, подвижные игры: «Круговой вышибала», «Что пропало», эстафеты с</b>	П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать правила поведения при травмах и оказание первой помощи. К.- работать в группе, чувствовать себя командой, работать в паре; Л.-установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость выполнять упражнения на силу мышц;	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
65	<b>Прыжковые упражнения, упражнения на гибкость позвоночника, стрейчинг, подвижные игры: «Горячий мяч», «Строим цифры ».</b>	Р.- развивать координацию движений, выполнять упражнения на коррекцию осанки, выполнить упражнения на растяжку; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя командой, работать в паре.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
66	<b>Итоговое занятие. Травмы как сохранить здоровье (презентация), подвижные игры : «Запомни меня», «Круговой вышибала».</b>	П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать правила поведения при травмах и оказание первой помощи. К.- работать в группе, чувствовать себя командой, работать в паре; Л.-установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость выполнять упражнения на силу мышц; выполнять упражнения на выносливость..	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.



**Материально- техническое обеспечение**  
**Список литературы учителя**

1. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва«Просвещение» 1988г.
2. Урок физкультуры в современной школе – Москва«Физкультура и спорт» 2002г.
3. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
4. Использованы методические пособия ФФАР (2011г.)
5. Богусловская, З.М., Смирнова , Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста- М.,1991.
6. Жуков, М.Н. Подвижные и спортивные игры.- М.: Академия , 2000.- 160 с.
7. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2007 г.
8. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 7-10 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010.

## Список литературы для ученика

1. Серия «Моя первая энциклопедия» Человек Лукьянов М.О., Малофеева Н.Н., Сергеева Л.С., Этиген Л.Е.
2. Литвинов Е.Н. Как стать сильным и выносливым. – М.: Просвещение, 1984

### **Список литературы для родителей**

1. Гигиена младшего школьника Библиографическое описание:  
Московец Г. Н. Личная гигиена младшего школьника [Текст] / Г.  
Н. Московец // Молодой ученый. — 2012. — №11. — С. 460-462.  
<http://www.moluch.ru/archive/46/5746/>