

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 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 у занимающихся необходимых теоретических знаний о правильном питании, а также о здоровом образе жизни.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям с мячом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.
- Формирование интереса к здоровому образу жизни.

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.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана и имеет воспитательную задачу.

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Весёлый мяч» разработана для детей 10-11 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 - осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

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;
- владеть рядом общих приемов при выполнении упражнений и при игре.

Коммуникативные

1 уровень базовый

- работать в группе, чувствовать себя командой.

2 уровень повышенный

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

Предметные результаты:

- формирование знаний о занятиях и о их 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.).

Активность учащихся отслеживается в уровне активности и листе достижения.

Уровень активности обучающихся 4 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;**

Форма организации: занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

Сроки реализации программы: 1год дети 10-11лет. Программа внеурочной деятельности « Весёлый мяч» рассчитана на 68 часов.

**Лист активности учащегося 4 класса по внеурочной
спортивно - оздоровительной деятельности «Веселый мяч»**

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

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 в области физиологии, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

- Значение занятий с мячом а в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической 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.

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	Занятия с мячом - цели и задачи. Техника безопасности. Подвижные игры : «Горячая картошка»,	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	История мяча (презентация). Комплекс упражнений на позвоночник. Пионербол.	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	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 1мяч; скакалки по количеству
3	Разогревающие упражнения, ОРУ. Упражнения на гибкость позвоночника. Упражнения в паре. Подвижные игры: «Хвост дракона»	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; 1мяч; 4 обруча;
4	История спортивных игр с мячом волейбол (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 <u>мышц; выполнять упражнения</u>	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 1мяч;
5	Гимнастические упражнения, ОРУ, упражнения на гибкость позвоночника, подвижные игры: «Горячая картошка»	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
6	История спортивных игр с мячом футбол (презентация). Комплекс упражнений на позвоночник. Подвижные игры : «Пасс». Пионербол.	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 <u>спортивных игр.</u>	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; скакалки по количеству занимающихся.
7	Комплекс упражнений с мячом. ОРУ, Силовые упражнения на все группы мышц. Пионербол.	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	История спортивных игр с мячом баскетбол (презентация). Комплекс упражнений на позвоночник. Подвижные игры : «Хвост дракона»	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 <u>спортом, знать правила и историю</u>	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; скакалки по количеству
9	Прыжковые упражнения,	К.- работать в группе, чувствовать себя командой;	Использование спортивного зала.

	упражнения на гибкость позвоночника, упражнения на выносливость, подвижные	Л.-установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость позвоночника; выполнять упражнения на выносливость.	4 мата; 2 мяча; 4 обруча; скакалки по количеству занимающихся. 6 конусов
10	Круговая тренировка. ОРУ, упражнения на гибкость позвоночника. Упражнения в паре. Подвижные игры: «Горячая	К.- работать в группе, чувствовать себя командой, работать в паре; Л.-установка на здоровый образ жизни. Р.- выполнять упражнения на гибкость позвоночника; выполнять упражнения на выносливость.	Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; скакалки по количеству занимающихся.
11	История спортивных игр с мячом пионербол и теннис (презентация). Комплекс упражнений на позвоночник. Подвижные игры: «Горячая картошка », «Пасс».	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	Строение организма - скелет и кости (презентация). ОРУ, комплекс упражнений с мячом. Подвижная игра: «Пасс».	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 на выносливость.	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов
13	Прыжковые упражнения, упражнения на гибкость позвоночника, подвижные игры «Круговой Вышибало», «эстафеты с мячом.	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	Строение организма - скелет и кости (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
15	Строение организма – мышцы (презентация). Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности. Комплекс упражнений с мячом.	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; 6 конусов
16	Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности. Силовые упражнения. Подвижные игры: «Путешествие», «Пятый элемент».	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	Элементы групповой тренировки, а также подвижные игры с мячом: «Пятый элемент», «Круговой вышибала».	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; 6 конусов.
18	Строение организма – мышцы (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	ОРУ, комплекс упражнений с мячом, силовые упражнения, подвижные игра «Удочка», элементы игры волейбола.	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	Строение организма – системы организма (презентация). Подвижные игра «Быстрый и ловкий», эстафеты с мячом. 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	Строение организма – системы организма (презентация). ОРУ в движении, подвижные игра «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	Прыжковые упражнения, упражнения на гибкость позвоночника, подвижные игры: «Пасс», «Пятый элемент», 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	Строение организма - клетка и ее виды (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	<p>Строение организма - клетка и ее виды (презентация). Подвижные игра «Хвост дракона», эстафеты. Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности.</p>	<p>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.</p>	<p>Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.</p>
25	<p>Прыжковые упражнения, упражнения на гибкость позвоночника, подвижные игры «Пасс», «Хвост дракона», эстафеты с мячом.</p>	<p>Р.- развивать координацию движений, развивать гибкость позвоночника; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя командой, работать в группе.</p>	<p>Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.</p>
26	<p>Упражнения на укрепление мышц позвоночника, занятия с мячом, упражнения на расслабление мышц. Подвижные игры: «Пасс», «Горячий мяч».</p>	<p>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.</p>	<p>Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.</p>
27	<p>Гигиена и здоровье (презентация). ОРУ, комплекс, упражнений с мячом. Подвижные игры: «Пасс», «Горячий мяч».</p>	<p>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;</p>	<p>Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.</p>
28	<p>Упражнения на укрепление мышц позвоночника, занятия с мячом, упражнения на расслабление мышц.</p>	<p>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.</p>	<p>Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.</p>
29	<p>Упражнения на осанку, упражнения в парах ОРУ. Комплекс упражнений с мячом. Гимнастические упражнения на все группы мышц. Элементы игры баскетбол.</p>	<p>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.</p>	<p>Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.</p>

30	Гигиена и здоровье (презентация). Элементы гимнастики. ОРУ в парах, эстафеты с мячом.	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; выполнять упражнения на выносливость.	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
31	Комплекс упражнений с мячом. ОРУ , подвижные игра «круговой вышибала», упражнения в паре и группой.	Р.- развивать координацию движений, развивать силу мышц. 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.
32	Зимние олимпийские игры виды спорта (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	Комплекс упражнений на осанку с гимнастическими палками , подвижные игры: «Горячая картошка», «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	Зимние олимпийские игры виды спорта (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 выполнять упражнения на силу мышц; выполнять упражнения на выносливость.	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
35	Элементы групповой тренировки , а также подвижные игры с мячом: «Круговой вышибала», «Пасс». 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	Упражнения на мячах , 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	Летние олимпийские игры виды спорта (презентация). ОРУ в движении, подвижные игры : «Скакуны», «Удочка», эстафеты с элементами гимнастики.	<p>П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать историю летних олимпийских игр.</p> <p>К.- работать в группе, чувствовать себя командой, работать в паре;</p> <p>Л.- установка на здоровый образ жизни.</p> <p>Р.- выполнять упражнения на гибкость выполнять упражнения на силу мышц; выполнять упражнения на выносливость.</p>	<p>Использование лекционного зала.</p> <p>Использование спортивного зала.</p> <p>4 мата;</p> <p>2 мяча;</p> <p>4 обруча;</p> <p>6 конусов.</p>
40	ОРУ подвижные игры эстафеты. Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности.	<p>Р.- развивать координацию движений, выполнять упражнения на коррекцию осанки;</p> <p>Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни.</p> <p>К.- чувствовать себя командой, работать в паре.</p>	<p>Использование спортивного зала.</p> <p>4 мата;</p> <p>2 мяча;</p> <p>4 обруча;</p> <p>6 конусов.</p>
41	Летние олимпийские игры виды спорта (презентация). ОРУ в движении, подвижные игры : «Невод», «Хвост дракона», эстафеты с мячом и с элементами гимнастики.	<p>П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать историю летних олимпийских игр.</p> <p>К.- работать в группе, чувствовать себя командой, работать в паре;</p> <p>Л.- установка на здоровый образ жизни.</p> <p>Р.- выполнять упражнения на гибкость выполнять упражнения на силу мышц; выполнять упражнения на выносливость.</p>	<p>Использование лекционного зала.</p> <p>Использование спортивного зала.</p> <p>4 мата;</p> <p>2 мяча;</p> <p>4 обруча;</p> <p>6 конусов.</p>
42	ОРУ, упражнения на мячах, комплекс упражнений на позвоночник. Элементы растяжки на все группы мышц.	<p>Р.- развивать координацию движений, выполнять упражнения на коррекцию осанки;</p> <p>Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни.</p> <p>К.- чувствовать себя командой, работать в паре.</p>	<p>Использование спортивного зала.</p> <p>4 мата;</p> <p>2 мяча;</p> <p>4 обруча;</p> <p>6 конусов.</p>
43	Правильное питание (презентация). Подвижные игра «Путешествие», эстафеты с мячом и с элементами гимнастики.	<p>П.- выявлять необходимость занятий спортом, знать правила гигиены, режим дня.</p> <p>К.- работать в группе, чувствовать себя командой, работать в паре;</p> <p>Л.- установка на здоровый образ жизни.</p> <p>Р.- выполнять упражнения на гибкость выполнять упражнения на силу мышц; выполнять упражнения на выносливость.</p>	<p>Использование лекционного зала.</p> <p>Использование спортивного зала.</p> <p>4 мата;</p> <p>2 мяча;</p> <p>4 обруча;</p> <p>6 конусов.</p>
44	Комплекс упражнений на позвоночник с гимнастическими палками, подвижные игры: «Веселый мяч», «Удочка».	<p>Р.- развивать координацию движений, развивать гибкость позвоночника.</p> <p>Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни.</p> <p>К.- чувствовать себя командой, работать в паре.</p>	<p>Использование спортивного зала.</p> <p>4 мата;</p> <p>2 мяча;</p> <p>4 обруча;</p> <p>гимнастические палки по количеству занимающихся.</p>

45	Биоритмы (презентация). 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; выполнять упражнения на выносливость..	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
46	Упражнения в парах ОРУ. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Подвижные игры: «Пасс», «Горячая картошка».	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	Биоритмы (презентация). Подвижные игры: «Пасс», «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	Подвижные игры: «Перестрелка», «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	Подвижные игры: «Веселый мяч», «Пасс». эстафеты. 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	Правильная осанка (презентация). Эстафеты с мячом и с элементами гимнастики. Элементы игры волейбола.	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	Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности. Комплекс упражнений с мячом. Подвижная игра: «Пятый элемент».	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	Комплекс упражнений на позвоночник и нижние конечности. Силовые упражнения. Подвижные игры : « Пасс», «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	Подвижные игры : « Запомни меня», «Путешествие» , эстафеты. 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.
54	Правильная осанка (презентация). 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	Использование лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов
55	Подвижные игры : «Веселый мяч», «Горячая картошка». 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	Подвижные игры : « Веселый мяч», «Путешествие», эстафеты. 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.
57	Комплекс упражнений на	Р.- развивать координацию движений, выполнять упражнения на коррекцию	Использование спортивного зала.

	позвоночник и на нижние конечности. Комплекс упражнений с мячом.	осанки; Л.- поддерживать, соперничать друг другу, Установка на здоровый образ жизни. К.- чувствовать себя	4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
58	Подвижные игры: «Пасс», «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. К.- чувствовать себя командой, работать	Использование спортивного зала. 4 мата; 4 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
59	Подвижные игры «Круговой вышибала», «Удочка», эстафеты. 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.
60	Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности. 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	Подвижные игры: «Круговой вышибала», «Горячая картошка». 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	Подвижные игры: «Веселый мяч», «Пасс», эстафеты . Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности.	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.
63	Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности. Комплекс упражнений с мячом. подвижная игра «Удочка».	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.

64	Травмы как сохранить здоровье (презентация), ОРУ. В движении, подвижные игры: «Круговой вышибала», «Удочка», эстафеты с мячом и с элементами гимнастики.	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 лекционного зала. Использование спортивного зала. 4 мата; 2 мяча; 4 обруча; 6 конусов.
65	Прыжковые упражнения , упражнения на гибкость позвоночника, стрейчинг, подвижные игры: «Горячий мяч», «Хвост дракона ».	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	Подвижные игры: «Круговой вышибала», «Скакуны». 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.
67	Подвижные игры : « Веселый мяч», «Путешествие», эстафеты. 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.
68	Итоговое занятие. Травмы как сохранить здоровье (презентация), подвижные игры: «Удочка», «Круговой вышибала».	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. 1.Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе.- М.: МЕДИА СФЕРА, 1996
6. 2.Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М.: ВАКО, 2004

Список литературы для ученика

1. <http://zdravo-bravo.ru/fizkultura-i-sport/kompleks-utrennei-zaryadki>

Список литературы для родителей

1. Гигиена школьника Библиографическое описание: Московец Г. Н. Личная гигиена школьника [Текст] / Г. Н. Московец // Молодой ученый. — 2012. — №11. — С. 460-462.
<http://www.moluch.ru/archive/46/5746/>
2. Брызгунов И.П. «Беседы о здоровье школьников» Кн. для учителей и родителей.-М.:Просвещение,1992.