

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Больше-Желтоуховская средняя общеобразовательная школа»**

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР:

_____/Т.И. Дронова/

«02» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

_____/Е.И. Драченникова/

Приказ № 129 от 05.08.2024 г.

**Программа курса
внеурочной деятельности
«Уроки оздоровительной физкультуры»
(начальное образование)
Направление: спортивно-оздоровительное
Срок реализации: 1 года**

Составитель: Волкова Светлана Владимировна
учитель начальных классов

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

учителей начальных классов

Рук-ль ШМО _____/Волкова С. В./

Протокол №1 от «30» августа 2024 г.

2024 год

1. Планируемые результаты реализации программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

1. Активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявляют положительные качества личности, дисциплинированность и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях.
3. Оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.
4. Осознавать ценность дружбы, единства, взаимовыручки.
5. Принятие правил здорового образа жизни.
6. Принятие и соблюдение социальных этических норм.

Метапредметные результаты

1. Целеполагание, включая постановку новых целей.
2. Планирование пути достижения целей.
3. Умение самостоятельно контролировать своё время и управлять им.
4. Принятие решения в проблемной ситуации на основе переговоров.
5. Умение адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.
6. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
7. Разрешение конфликтов;
8. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
9. Умение работать в едином темпе со всем коллективом.

Предметные результаты:

1. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
2. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.
3. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
4. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

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

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

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В курсе внеурочной деятельности используются народные игры, распространенные в России в последнее столетие, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию

физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

На курс внеурочной деятельности отводится 264 часа. 66 часов в год (1-2 классы - 1ч. в неделю, 3-4 классы – 1 ч. в неделю) 33 учебные недели.

Описание ценностных ориентиров

Данный курс внеурочной деятельности является одной из форм физического воспитания, в процессе которого формируются и совершенствуются двигательные навыки, изученные на уроках физической культуры. Обучающиеся приобщаются к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, используют их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности. Воспитывается дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание курса внеурочной деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры. Таким образом совершенствуются изученные навыки.

В содержание курса включены подвижные игры без предметов, с предметами, для проведения в спортзале, на улице, организованные игры, эстафеты, игры и национальные игры.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с, используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах, бег чередуется с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, используется бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

Комплексы упражнений выполняются во время ходьбы сразу после окончания бега. Сначала следуют упражнения, способствующие восстановлению нормального дыхания, затем - упражнения, включающие в работу большие группы мышц. В конце комплекса используются упражнения, по характеру выполнения близкие тем, которые планируются в основной части занятий.

Основное время отводится на игры. Проводится несколько организованных игр или игровых заданий на воспитание того или иного физического качества и совершенствование двигательного навыка. При проведении игр и эстафет в течение занятия должна соблюдаться определенная последовательность. Вначале проводятся игры, направленные на закрепление и совершенствование двигательных навыков, когда учащиеся могут лучше выполнять и анализировать сложные двигательные действия. Затем следуют игры, направленные на воспитание физических качеств.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия подводятся итоги.

В 1-й и 4-й четвертях занятия проводятся на открытом воздухе. Во 2-й и 3-й – в

спортивном зале. В конце каждой четверти проводятся «Веселые старты».

3. Тематическое планирование

1-2 классы – 1 год обучения

№ занятия	Тема занятия	Характеристика видов деятельности учащихся
1 четверть. Игры на свежем воздухе (9 ч)		
1.	ОРУ. Игры «Кошки-мышки», «Ловкие ребята».	<p>Осваивать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применять вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закреплять в играх навыки ходьбы, бега, прыжков и развивать скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
2.	ОРУ. Игры «У медведя на бору», «Найди и промолчи».	
3.	ОРУ. Игры «Салки», «Совушка».	
4.	ОРУ. Игры «Два Мороза», «Прятки».	
5.	ОРУ. Игры «Волк во рву», «За мной».	
6.	ОРУ. Игры «Попрыгунчики-воробышки», «Кружева».	
7.	ОРУ. Игры «Мышеловка», «Узнай по голосу»	
8.	ОРУ. Игры «Мяч соседу», «Школа мяча»	
9.	Веселые старты.	
2 четверть. Игры в спортзале (7 ч)		
10.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Запрещенное движение».	<p>Выполнять упражнения в соответствии с медленным, умеренным и быстрым темпом музыки, сохранять заданный темп движений без музыкального</p>
11.	ОРУ. Игры «Конники-спортсмены», «Совушка».	

12.	ОРУ. Игры «Запрещенное движение», «Гуси-лебеди».	сопровождения. Согласовывать свои действия с другими участниками коллектива. Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
13.	ОРУ. Игры «Лиса и куры», «Белые медведи».	
14.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит?», «Зайцы в огороде».	
15.	ОРУ. Игры «Пустое место», «Отгадай, чей голосок».	
16.	Веселые старты.	
3-я четверть. Игры в спортзале (10 ч)		
17.	ОРУ. Игра «Мы - веселые ребята».	Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
18.	ОРУ. Игры «Совушка», «Белые медведи».	
19.	ОРУ. Игры «Салки с ленточками», «Лилипуты – Гулливеры».	
20.	ОРУ. Игры «За мной», «Волк во рву».	
21.	ОРУ. Игры «Кот и мыши», «Мяч соседу».	
22.	ОРУ. Игры «Попрыгунчики-воробушки», «Узнай по голосу».	
23.	ОРУ. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Смена пар».	
24.	ОРУ. Игры «Заяц без домика», «Фигуры».	
25.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Хлоп! Стоп! Раз!».	
26.	Веселые старты.	
4-я четверть. Игры на свежем воздухе (7 ч)		
27.	ОРУ. Игры « Найди предмет», «Два Мороза».	Осваивать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, выявлять и

28.	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Зоопарк».	<p>устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применять вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закреплять в играх навыки ходьбы, бега, прыжков и развивать скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
29.	ОРУ. Игры «У медведя во бору», «Хлоп! Стоп! Раз!»	
30.	Упражнения с большими мячами. Игра «Охотники и утки»	
31.	Упражнения с большими мячами. Игра «Вышибалы»	
32.	Упражнения с большими мячами. Игра «Гонка мячей»	
33.	Веселые старты.	

1-2 классы – 2 год обучения

№ занятия	Тема занятия	Характеристика видов деятельности учащихся
<i>1-я четверть. Игры на свежем воздухе (9 ч)</i>		
1.	ОРУ. Игры «Лишний на прогулке», «Попади в мяч».	<p>Осваивать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применять вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений.</p>
2.	ОРУ. Игры «Караси и щука», «Парашютисты».	
3.	ОРУ. Игры «День и ночь», «Кумушка».	
4.	ОРУ. Игры «Прочитай следы», «Прятки».	
5.	ОРУ. Игры «Огуречик, огуречик», «Окружи зверя».	
6.	ОРУ. Игры «Вышибалы», «Кружева».	

7.	ОРУ. Игры «Догони свою пару», «Найди и промолчи»	<p>Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закреплять в играх навыки ходьбы, бега, прыжков и развивать скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
8.	ОРУ. Игры «Заяц без домика», «Школа мяча»	
9.	Веселые старты.	
2-я четверть. Игры в спортзале (7 ч)		
10.	ОРУ. Игры «Вышибалы», «Найди предмет».	<p>Выполнять упражнения в соответствии с медленным, умеренным и быстрым темпом музыки, сохранять заданный темп движений без музыкального сопровождения.</p> <p>Согласовывать свои действия с другими участниками коллектива.</p> <p>Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
11.	ОРУ. Игры «Караси и щука», «Котята и щенята».	
12.	ОРУ. Игры «Два Мороза», «Волк и козлята».	
13.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Класс, смирно!».	
14.	ОРУ. Игры «Охотники и утки», «Удочка».	
15.	ОРУ. Игры «Салки с ленточками», «Смена пар».	
16.	Веселые старты.	
3-я четверть. Игры в спортзале (10 ч)		
17.	ОРУ. Игра «Зайцы, сторож и Жучка», «Метко в цель».	<p>Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной</p>
18.	ОРУ. Игры «Колесо», «Мышеловка».	
19.	ОРУ. Игры «Зоопарк», «Хлоп! Стоп! Раз!».	

20.	ОРУ. Игры «На прогулку», «Зайцы в огороде».	<p>деятельности. Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств</p> <p>Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
21.	ОРУ. Игры «Пустое место», «Мяч соседу».	
22.	ОРУ. Игры «Невод», «Узнай по голосу».	
23.	ОРУ. Игры «Фигуры», «Заяц без дома».	
24.	ОРУ. Игры «Караси и щука», «Совушка».	
25.	ОРУ. Игры «», «Смена пар», «Лилипуты-гулливеры».	
26.	Веселые старты.	
4-я четверть. Игры на свежем воздухе (7 ч)		
27.	ОРУ. Игры «Борода», «Заводила».	<p>Осваивать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применять вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для</p>
28.	ОРУ. Игры «Бугнай», «Молчанка».	
29.	ОРУ. Игры «Выдуй шарик из чашки», «Бегуны и прыгуны»	
30.	Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Белый тополь, зеленый тополь»	
31.	Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Грибники»	
32.	Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Прятки»	

33.	Веселые старты.	<p>развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закреплять в играх навыки ходьбы, бега, прыжков и развивать скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их.</p> <p>Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>

3-4 классы – 1 год обучения

№ занятия	Тема занятия	Характеристика видов деятельности учащихся
<i>1-я четверть. Игры на свежем воздухе (9 ч)</i>		
1.	ОРУ. Игры «Третий лишний», «Гулливеры – лилипуты».	<p>Осваивать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применять вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>
2.	ОРУ. Игры «Кто быстрее?», «Кто дальше?».	
3.	ОРУ. Игры «Защитой товарища», «Лабиринт».	
4.	ОРУ. Игры «Невидимки», «Вышибалы».	
5.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Гонка мячей».	
6.	ОРУ. Игры «Салки в лесу», «Точный глазомер».	
7.	ОРУ. Игры «Погоня за лисицей», «Прятки».	

8.	ОРУ. Игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Орел и орленок»	<p>Закреплять в играх навыки ходьбы, бега, прыжков и развивать скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
9.	Веселые старты.	
2-я четверть. Игры в спортзале (7 ч)		
10.	ОРУ. Игры «Пионербол», «Хлоп! Стоп! Раз!».	<p>Выполнять упражнения в соответствии с медленным, умеренным и быстрым темпом музыки, сохранять заданный темп движений без музыкального сопровождения.</p> <p>Согласовывать свои действия с другими участниками коллектива.</p> <p>Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
11.	ОРУ. Игры «Лишний на прогулке», «Вызов».	
12.	ОРУ. Игры «Перестрелка», «Найди и промолчи».	
13.	ОРУ. Игры «Колесо», «Заяц без домика».	
14.	ОРУ. Игры «Ящерица», «Удочка».	
15.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Канатоходец».	
16.	Веселые старты.	
3-я четверть. Игры в спортзале (10 ч)		
17.	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Совушка».	<p>Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Моделировать физические</p>
18.	ОРУ. Игры «Смена пар», «Колесо».	
19.	ОРУ. Игры «Линейная эстафета», «Попади в мяч».	
20.	ОРУ. Игры «Передал – садись», «День и ночь».	
21.	ОРУ. Игры «Гонка мячей», «Охотники и утки».	
22.	ОРУ. Игры «Караси и щука», «Кто обгонит?».	

23.	ОРУ. Игры «Подвижная цель», «Лабиринт».	<p>нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств</p> <p>Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
24.	ОРУ. Игры «Воробьи – вороны», «Догони свою пару».	
25.	ОРУ. Игры «Круговая охота», «Мяч среднему».	
26.	Веселые старты.	
4-я четверть. Игры на свежем воздухе (7 ч)		
27.	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Караси и щука»	<p>Осваивать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применять вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закреплять в играх навыки ходьбы, бега, прыжков и развивать скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
28.	ОРУ. Игры «Кукушка», «Хлоп! Стоп! Раз!», «Салки с ленточками»	
29.	ОРУ. Игры «Белки в лесу», «Волшебные елочки»	
30.	ОРУ. Игры «Вызов», «Круговая эстафета»	
31.	Упражнения с большими мячами. Игры «Охотники и утки», «Гонка мячей»	
32.	Упражнения с большими мячами. Игры «Перестрелка», «Передал – садись»	
33.	Веселые старты.	

3-4 классы – 2 год обучения

№ занятия	Тема занятия	Характеристика видов деятельности учащихся
<i>1-я четверть. Игры на свежем воздухе (9 ч)</i>		
1.	ОРУ. Игры «Биляша», «День-ночь».	<p>Осваивать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применять вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закреплять в играх навыки ходьбы, бега, прыжков и развивать скоростно-силовые и координационные способности. Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
2.	ОРУ. Игры «Прятки», «У кого мяч?».	
3.	ОРУ. Игры «Ящерица», «Грибники».	
4.	ОРУ. Игры «Вызов», «Мяч соседу».	
5.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Бой петухов».	
6.	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Воробьи-вороны».	
7.	ОРУ. Игры «Второй лишний», «Барры».	
8.	ОРУ. Игры «Кумушка», «Догони свою пару»	
9.	Веселые старты.	
<i>2-я четверть. Игры в спортзале (7 ч)</i>		
10.	ОРУ. Игры «Лиса в курятнике», «Чехарда».	<p>Выполнять упражнения в соответствии с медленным, умеренным и быстрым темпом музыки, сохранять заданный темп движений без музыкального сопровождения.</p> <p>Согласовывать свои действия с другими участниками коллектива. Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в</p>
11.	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Горелки».	
12.	ОРУ. Игры «Пионербол», «Найди и промолчи».	
13.	ОРУ. Игры «Ящерица», «Хлоп! Стоп! Раз!».	
14.	ОРУ. Игры : «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	

15.	ОРУ. Игры «Пройди и не задень», «Зима и лето»	процессе совместной игровой деятельности. Использовать подвижные игры для активного отдыха.
16.	Веселые старты.	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
3-я четверть. Игры в спортзале (10 ч)		
17.	ОРУ. Игры «Перестрелка», «Совушка».	Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
18.	ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Догони свою пару».	
19.	ОРУ. Игры «Линейная эстафета», «Мяч соседу».	
20.	ОРУ. Игры «Пионербол», «Самовар».	
21.	ОРУ. Игры «Окружи зверя», «Пастух и стадо».	
22.	ОРУ. Игры «Перестрелка», «Попади в цель».	
23.	ОРУ. Игры «Вышибалы», «День-ночь».	
24.	ОРУ. Игры «Смена пар», «Пустое место».	
25.	ОРУ. Игры «Кумушка», «Паук и мухи».	
26.	Веселые старты.	
4-я четверть. Игры на свежем воздухе (7 ч)		
27.	ОРУ. Игры «Семь камней», «Салки с ленточками».	Осваивать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применять вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте
28.	ОРУ. Игры «Белки в лесу», «Яша и Маша».	
29.	ОРУ. Игры «Ткачиха», «Охотник и зайцы»	
30.	Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Невидимки»	
31.	Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Борода»	

32.	Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Гонка мячей»	сердечных сокращений. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закреплять в играх навыки ходьбы, бега, прыжков и развивать скоростно-силовые и координационные способности. Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
33.	Веселые старты.	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Книгопечатная продукция

1. Богданов Г.П.. Игры и развлечения в группах продленного дня. - М.: Просвещение, 1985 г.
2. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом. . - М.: Просвещение, 1988 г.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984 г.
4. Земченков Н.М., Зеленцова В.Е., Ермачкова Н.Ф. Здоровьесберегающее обучение и воспитание в сельской малокомплектной школе. - Калуга: Гриф, 2002.
5. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
6. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры: 1-4 классы. - М.: ВАКО, 2007.
7. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994.

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая жесткая
3. Мячи: набивные, баскетбольные, мячи мягкие, футбольные, теннисные, волейбольные.
4. Палки гимнастические.
5. Скакалки детские.
6. Маты гимнастические.
7. Кегли.
8. Обручи
9. Флажки.
10. Аптечка.

Технические средства

1. Музыкальный центр.

Экранно-звуковые пособия

- 1.Аудиозаписи.