

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Завидовская основная общеобразовательная школа

Яковлевского городского округа»

|   |   |
|---|---|
| Рассмотрено на заседании<br>методического совета<br>Протокол № <u>5</u><br>от « <u>14</u> » <u>06</u> 20 <u>22</u> г. | Утверждено<br>Директор <u>Жукова В.Н.</u><br>Приказ № <u>0011</u><br>от « <u>14</u> » <u>06</u> 20 <u>22</u> г. |
|---|---|

**Программа дополнительного образования**

**«СПОРТЛАНДИЯ»**

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации: 1 год

Озхан Лейла Мехметовна

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» 08 2022 г.

с.Завидовка  
2022-2023 учебный год

### ***Пояснительная записка***

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Игра – ведущая деятельность детей. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

**Нормативная база** для составления рабочей программы кружка «Спортландия»:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями),

- Закон Краснодарского края от 16 июля 2013 года N 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями).

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 (с изменениями, внесёнными приказами Минобрнауки России от 26. 11. 2010 № 1241, от 22.11.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643),

- письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 30.09.2015 года № 47-1569/15-14 «Об организации внеурочной деятельности в образовательных организациях Краснодарского края»,

- учебный план школы.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Программа кружка «Спортландия» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

- **Принцип сознательности** нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

- **Принцип систематичности и последовательности** проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

- **Принцип повторения знаний, умений и навыков** является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

- **Принцип постепенности.** Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

- **Принцип индивидуализации** осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

- **Принцип непрерывности** выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

- **Принцип цикличности** способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

- **Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей** учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей

организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

• **Принцип наглядности** обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

• **Принцип активности** предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

• **Принцип всестороннего и гармонического развития личности** содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

• **Принцип оздоровительной направленности** решает задачи укрепления здоровья школьника.

• **Принцип формирования ответственности** у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

### **Предполагаемые результаты**

В ходе изучения основных разделов программы кружка «Спортландия» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
  - воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
  - воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности;
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

### **Уровни достижения результатов**

| Воспитательные результаты | Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень)  | Формирование ценностного отношения к социальной реальности (2 уровень) | Получение опыта самостоятельного общественного действия (3 уровень) |
|---------------------------|--|--|---|
| Кружок «Спортландия»      | Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, развитие двигательных способностей.  |  |   |
|                           | Представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;<br>- дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений. |  |   |
|                           | Самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;<br>- predisposition к тем или иным видам спорта;<br>- участие в соревнованиях.   |  |   |

### Формы и методы организации учебной деятельности

Основной формой работы являются: занятия-игры (групповые, фронтальные), занятия-беседы, самостоятельные занятия, а также организуются целевые прогулки. Наряду с практическими занятиями ученикам предлагаются теоретические беседы. Благодаря им целенаправленно формируется и развивается мотивация личности ребёнка к здоровому образу жизни.

- **Знания о физической культуре.** Бег, ходьба, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

- **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной

осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

#### **Формы и виды контроля**

Текущий.

Фронтальный опрос.

Правила игры.

Выполнение правил игр.

Фиксирование результатов

занятий кружка «Спортландия»

| №  | Тема занятий                            | Всего часов |               | Характеристика деятельности обучающихся  |
|----|---|-------------|---------------|--|
|    |   | аудиторные  | внеаудиторные |  |
| 1. | Введение.                               | 1           |               |  |
| 2. | Что мы знаем о себе.                    | 9           |               | <b>Знать</b> о способах и особенностях движения и передвижений человека; профилактике нарушения осанки;<br>- о работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;<br>- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур;<br>- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.                       |
| 3. | Народные игры.                          |             | 6             | <b>Контролировать</b> режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.<br><b>Должны</b> правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки.<br><b>Знать</b> правила игры.<br><b>Уметь</b> соблюдать правила;<br>- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. |
| 4. | Игры на развитие психических процессов. |             | 6             |  |
| 5. | Подвижные игры.                         |             | 2             |  |
|    | Спортивные игры.                        |             | 2             |  |
|    |   |             |               |  |
|    | <b>Итого:</b>                           | <b>26</b>   |               |  |

1 класс

2 класс

| №  | Тема занятий           | Всего часов |               | Характеристика деятельности обучающихся  |
|----|------------------------|-------------|---------------|--|
|    |                        | аудиторные  | внеаудиторные |  |
| 1. | Введение.              | 1           |               | <b>Знать</b> о способах и особенностях движения и передвижений человека; профилактике нарушения осанки;<br>- о работе мышц при выполнении физических упражнений, о |
| 2. | Русские народные игры. |             |               |  |
| 3. | Подвижные игры.        | 1           | 3             |  |
| 4. | Эстафеты.              | 1           | 2             |  |
| 5. | Тропа здоровья.        | 1           | 6             |  |

|  |               |  |           |  |
|--|---------------|--|-----------|--|
|  |               |  |           | <p>способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур;</li> <li>- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.</li> </ul> <p><b>Контролировать</b> режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Должны правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки.</p> <p><b>Знать</b> правила игры.</p> <p><b>Развивать</b> мышление, быстроту, ловкость, быстроту реакции</p> <p><b>Уметь</b> соблюдать правила;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</li> </ul> |
|  | <b>Итого:</b> |  | <b>15</b> |  |

**3 класс**

| №  | Тема занятий                                 | Всего часов |               | Характеристика деятельности обучающихся   |
|----|--|-------------|---------------|---|
|    |  | аудиторные  | внеаудиторные |   |
| 1. | Введение.                                    | 1           |               |   |
| 2. | Не причини себе вреда.                       | 2           | 1             | <p><b>Знать</b> о способах и особенностях движения и передвижений человека; профилактике нарушения осанки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;</li> <li>- о системе кровообращения;</li> </ul> <p>уметь измерять пульс;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур;</li> <li>- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.</li> </ul> <p><b>Контролировать</b> режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и</p> |
| 3. | Тропа здоровья.                              | 3           | 2             |   |
| 4. | Упражнения на развитие двигательных качеств. |             | 5             |   |
| 5. | Эстафеты.                                    |             | 6             |   |
| 6. | Подвижные игры.                              |             | 5             |   |
| 7. | Спортивные игры.                             |             | 4             |   |
| 8. | Олимпийская азбука.                          | 2           | 3             |   |
|    |  |             |               |   |



|  |               |  |           |  |
|--|---------------|--|-----------|--|
|  |               |  |           | <p>показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p><b>Должны</b> правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки.</p> <p><b>Знать</b> правила игры.</p> <p><b>Уметь</b> соблюдать правила;</p> <p>- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Знать об олимпийских видах спорта: зимних, летних.</p> |
|  | <b>Итого:</b> |  | <b>34</b> |  |

#### 4-5класс

| №  | Тема занятий                                 | Всего часов |               | Характеристика деятельности обучающихся  |
|----|--|-------------|---------------|--|
|    |  | аудиторные  | внеаудиторные |  |
| 1. | Введение.                                    | 1           |               |  |
| 2. | Не причини себе вреда.                       | 2           | 1             | <p><b>Знать</b> о способах и особенностях движение и передвижений человека; профилактике нарушения осанки;</p> <p>- о работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;</p> <p>- о системе кровообращения; уметь измерять пульс;</p> <p>- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур;</p> <p>- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.</p> <p><b>Контролировать</b> режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p><b>Должны</b> правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки.</p> <p><b>Знать</b> правила игры.</p> <p><b>Уметь</b> соблюдать правила;</p> |
| 3. | Секреты здоровья.                            | 4           | 4             |  |
| 4. | Упражнения на развитие двигательных качеств. |             | 5             |  |
| 5. | Подвижные игры.                              |             | 7             |  |
| 6. | Эстафеты.                                    |             | 6             |  |
| 7. | Спортивные игры.                             |             | 4             |  |
|    |  |             |               |  |

|  |               |           |  |  |
|--|---------------|-----------|--|--|
|  |               |           |  | - взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. |
|  | <b>Итого:</b> | <b>34</b> |  |  |

## Содержание кружка «Спортландия» 1 класс

### Введение.

Беседа на тему «Чем мы будем заниматься на занятиях кружка «Спортландия.». Знакомство с правилами поведения на занятиях. Правила техники безопасности во время подвижных игр.

### Что мы знаем о себе.

Беседа по теме, рассказ, анализ ситуации.

Плакаты «Скелет, мышцы человека». Правила для поддержания правильной осанки. Опрос «Если случилось несчастье».

Правило «Уход за кожей». Схема «Значение кожи». Плакат «Строение кожи». Проведение опыта, игра, упражнения, этюд, оздоровительная минутка. Игра «Выбери ответ»; игра «Можно или нельзя»; опрос «Как оказать первую помощь?»

Стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Советы доктора Здоровая Пища. Золотые правила питания. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?».

Правила закаливания. Конкурс рисунков, выставка «Мы дружим с физкультурой и спортом».

Вредная привычка – что это такое? Что мы об этом знаем. Это нужно запомнить (о вреде курения). Игра «Да - нет».

### Народные игры.

Что такое игра? Выбор и ограничение игрового пространства. Правила игры. Отработка игровых приёмов. Проведение игры. Эстафета.

### Игры на развитие психических процессов.

*Игры на развитие восприятия.* Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».

*Упражнения и игры на внимание.* Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».

*Игры на развитие памяти.* Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».

*Игры на развитие воображения.* Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».

*Игры на развитие мышления и речи.* Игры «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку».

*Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.* Игры «Баба Яга», «Три характера».

### **Подвижные игры.**

Правила игры. Строевые упражнения; перестроение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Совершенствование координации движений.

### **Спортивные игры.**

История возникновения игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Броски в корзину. Проведение игры.

### **Русские народные игры.**

Что такое игра? Выбор и ограничение игрового пространства. Знакомство с правилами игры. Разучивание игры. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.

### **Подвижные игры.**

Знакомство с правилами игры. Разучивание игры. Отработка игровых приёмов. Проведение игры. Повторение ранее изученных игр.

### **Эстафеты.**

Что такое эстафета. Знакомство с правилами проведения эстафеты. Участники эстафеты. Отработка правил проведения.

Знакомство с олимпийской азбукой.

### **Тропа здоровья.**

Беседа по теме, рассказ, анализ ситуации.

Беседа на тему «Чем мы будем заниматься на занятиях кружка «Спортландия».

Знакомство с правилами поведения на занятиях. Правила техники безопасности во время подвижных игр.

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на

спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся

во время занятий.

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы.

Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена

одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

### **Не причини себе вреда**

Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка.

Оказание первой медицинской помощи при травмах.

## **Упражнения на развитие двигательных качеств**

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения в парах с набивными мячами, эспандерами, с сопротивлением и оттягиванием; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры и на гимнастических снарядах.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой, в глубину, в высоту, с места, с доставанием предметов, в длину с разбега; прыжки тройные и многократные.

## **Тропа здоровья**

Беседа по теме, рассказ, анализ ситуации.

Мышцы и их значение. Плакаты «Скелет, мышцы человека». Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов. Правила для поддержания правильной осанки.

Правила закаливания. Значения понятия «Морж».

Вредная привычка – что это такое? Что мы об этом знаем. Игра «Да - нет».

Органы кровообращения. Сердце. Пульс, частота дыхания. Проверка пульса при физических нагрузках. Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.

## **Подвижные игры**

Правила игры. Строевые упражнения; перестроение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Гимнастические упражнения. Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Совершенствование координации движений. Игры и игровые задания применяются и проводятся как отдельным тренировочным занятием, так и включаются в любой другой раздел программы.

## **Эстафеты**

Правила эстафеты. Эстафеты с предметами и без предметов, с преодолением

препятствий. Эстафеты применяются и проводятся как отдельные тренировочные

занятия, так и включаются в любой другой раздел программы.

### **Спортивные игры.**

История возникновения игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.

Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Упражнения в парах, тройках с мячами. Эстафеты с мячами; игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча между стойками с обводкой соек; удары ногой на месте и с разбега в вертикальные и горизонтальные мишени. Эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой, нижней и боковой передаче; специальные движения - подбрасывания мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; передача мяча над собой, в стену, сверху двумя руками вперёд вверх; приём мяча сверху двумя руками; броски через сетку; передачи через сетку двумя руками сверху. Подвижные игры. Игра в «Пионербол» с разным количеством мячей.

### **Олимпийская азбука.**

Что символизируют олимпийские кольца. Олимпийский девиз.

Первые олимпийские игры.

Основатель современных олимпийских игр – Пьер де Кубертен.

Олимпиада в Москве.

Олимпийские виды спорта. Олимпийские рекорды.

Эстафета – любимый вид олимпийских игр древности.

Беседа на тему «Чем мы будем заниматься на занятиях кружка «Спортландия».

Знакомство с правилами поведения на занятиях. Правила техники безопасности во время подвижных игр.

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы.

Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

### **Не причини себе вреда**

Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка.

Оказание первой медицинской помощи при травмах.

### **Секреты здоровья**

Беседа по теме, рассказ, анализ ситуации.

Поведение в школе. Правила учащихся школы.

Режим дня. Необходимость режима дня в нашей жизни. Плакаты.

Режим питания. Необходимость режима питания для нашего здоровья. Плакаты.

Вредная привычка – что это такое? Что мы об этом знаем. Игра «Да - нет».

Что такое «кариес». Профилактика кариеса.

Влияние физических упражнений на осанку. Правила для поддержания правильной осанки.

### **Упражнения на развитие двигательных качеств**

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения в парах с набивными мячами, эспандерами, с сопротивлением и оттягиванием; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры и на гимнастических снарядах.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой, в глубину, в высоту, с места, с доставанием предметов, в длину с разбега; прыжки тройные и многократные.

### **Эстафеты**

Правила эстафеты. Эстафеты с предметами и без предметов, с преодолением препятствий. Эстафеты применяются и проводятся как отдельные тренировочные занятия, так и включаются в любой другой раздел программы.

### **Подвижные игры**

Правила игры. Строевые упражнения; перестроение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с

перестроением из колонны по одному в колонну по два. Гимнастические упражнения. Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Совершенствование координации движений. Игры и игровые задания применяются и проводятся как отдельным тренировочным занятием, так и включаются в любой другой раздел программы.

### **Спортивные игры**

Пионербол. История возникновения игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игры. Игра в «Пионербол» с разным количеством мячей.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Упражнения в парах, тройках с мячами. Эстафеты с мячами; игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Бадминтон. История возникновения игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.

### **Методические рекомендации**

**Подвижные игры.** Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

**Лёгкоатлетические упражнения.** Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

Дети научатся: играть активно, самостоятельно и с удовольствием. В любой игровой ситуации будут сами регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Наравне с практическими занятиями ведутся беседы. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений. Задача таких бесед — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия.

## Материально-техническое обеспечение

| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения   | Количество |
|--|------------|
| <b>1. Библиотечный фонд</b>  |            |
| <b>Для детей</b>   | 1          |
| 1. Азбука здоровья в картинках. – М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2018. – 64 с. : илл. – (Готовимся к школе).  | 1          |
| 2. Анатомический атлас для школьника. – СПб.: Издат. Дом «Нева», М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2022. – 32 с.: илл.   | 1          |
| 3. Всё о футболе: Познавательный журнал для девочек и мальчиков. – 2017. - № 6. – (Детская энциклопедия АиФ).  | 1          |
| 4. Сергеева Л. Человек: Энциклопедия. – М.: ЗАО «РОСМЭН-ПРЕСС», 2018. – 120 с.: илл.   | 1          |
| <b>Для педагога</b>  | 1          |
| 1. Гайс И. Оздоровительная ходьба. – М.: Советский спорт, 2022. – 48 с. (Физкультура для здоровья).  | 1          |
| 2. В первый погожий сентябрьский денёк: сборник сценариев. – Мн.: Красико-Принт, 2018. – 128 с. – (Праздник в школе).  | Подписка   |
| 3. Верхлин В. Введение в тему «Баскетбол» в начальной школе: Методические рекомендации– М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября». – Вып.5).     | 1          |
| 4. Внеклассные мероприятия. 1 класс. – М.: ВАКО, 2019 с. – (Мозаика детского отдыха).  | 1          |
| 5. Ключи к здоровью: Конкурсные программы по организации ЗОЖ. – Минск: Красико – Принт, 2019. – 128 с. – (Праздник в школе).   |            |
| 6. Копылов Ю. Третий урок физической культуры в начальной школе: Методические рекомендации– М.: Чистые пруды, 2020. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября». – Вып.4). |            |
| 7. Коростылёв Н. Шаг за шагом: Твой календарь здоровья. – М.: Мол.гвардия, 1984. – 95 с.: илл.   |            |
| 8. Начальная школа: Методический журнал для учителей начальных классов   |            |
| Разработки уроков, мероприятий.  |            |
| 9. Обухова Л. Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2019. – 208 с. – (Мастерская учителя).   |            |
| 10. Чусов Ю. Закаливание школьников: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1999. – 128 с.: илл.  |            |
| <b>2. Печатные пособия</b>   |            |
| Демонстрационный материал - картинки предметные.<br>Печатные таблицы.<br>Памятки.  | 1          |
| <b>3. Технические средства обучения</b>  |            |
| Экспозиционный экран   | 1          |
| Телевизор  | 1          |
| DVD плеер  | 1          |
| Мультимедийный проектор  | 1          |
| Сканер, принтер  | 1          |
| <b>4. Экранно-звуковые пособия</b>   |            |
| DVD-диски  |            |
| <b>5. Спортивное оборудование</b>  |            |
| Мячи   |            |
| Обручи   |            |



|                               |        |   |
|-------------------------------|--------|---|
| Секундомер                    | Кегли  |   |
| Скакалки                      | Канат  |   |
| Шары                          | Маты   |   |
| Скамейка                      | Обручи |   |
| <b>6. Оборудование класса</b> |        |   |
| Классная доска                |        | 1 |
| Магнитная доска               |        | 1 |
| Столы ученические             |        |   |

### Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

| № занятия | Содержание                             | Кол-во часов | Сроки (дата) |             | Примечание |
|-----------|--|--------------|--------------|-------------|------------|
|           |  |              | планируемые  | Фактические |            |
| 1.        | Введение.                              | 1            | 02.09        |             |            |
| 2.        | Что мы знаем о себе.                   | 1            | 03.09        |             |            |
| 3.        | Что мы знаем о себе.                   | 1            | 03.09        |             |            |
| 4.        | Что мы знаем о себе.                   | 1            | 09.09        |             |            |
| 5.        | Что мы знаем о себе.                   | 1            | 10.09        |             |            |
| 6.        | Что мы знаем о себе.                   | 1            | 10.09        |             |            |
| 7.        | Что мы знаем о себе.                   | 1            | 16.09        |             |            |
| 8.        | Что мы знаем о себе.                   | 1            | 17.09        |             |            |
| 9.        | Что мы знаем о себе.                   | 1            | 17.09        |             |            |
| 10.       | Что мы знаем о себе.                   | 1            | 23.09        |             |            |
| 11.       | Народные игры.                         | 1            | 24.09        |             |            |
| 12.       | Народные игры                          | 1            | 24.09        |             |            |
| 13.       | Народные игры                          | 1            | 30.09        |             |            |
| 14.       | Народные игры                          | 1            | 01.10        |             |            |
| 15.       | Народные игры                          | 1            | 01.10        |             |            |
| 16.       | Народные игры                          | 1            | 07.10        |             |            |
| 17.       | Игры на развитие психических процессов | 1            | 08.10        |             |            |
| 18.       | Игры на развитие психических процессов | 1            | 08.10        |             |            |
| 19.       | Игры на развитие психических процессов | 1            | 14.10        |             |            |
| 20.       | Игры на развитие психических процессов | 1            | 15.10        |             |            |
| 21.       | Игры на развитие психических процессов | 1            | 15.10        |             |            |
| 22.       | Игры на развитие психических процессов |              | 21.10        |             |            |

|            |                           |          |              |  |  |
|------------|---------------------------|----------|--------------|--|--|
| <b>23.</b> | Подвижные игры.           | <b>1</b> | <b>22.10</b> |  |  |
| <b>24.</b> | Подвижные игры.           | <b>1</b> | <b>22.10</b> |  |  |
| <b>25.</b> | Подвижные игры.           | <b>1</b> | <b>28.10</b> |  |  |
| <b>26.</b> | Подвижные игры.           | <b>1</b> | <b>29.10</b> |  |  |
| <b>27.</b> | Подвижные игры.           | <b>1</b> | <b>29.10</b> |  |  |
| <b>28.</b> | Подвижные игры.           | <b>1</b> | <b>04.11</b> |  |  |
| <b>29.</b> | Подвижные игры.           | <b>1</b> | <b>05.11</b> |  |  |
| <b>30.</b> | Подвижные игры.           | <b>1</b> | <b>05.11</b> |  |  |
| <b>31.</b> | Спортивные игры           | <b>1</b> | <b>11.11</b> |  |  |
| <b>32.</b> | Спортивные игры           | <b>1</b> | <b>12.11</b> |  |  |
| <b>33.</b> | Спортивные игры           | <b>1</b> | <b>12.11</b> |  |  |
| <b>34.</b> | введение                  | <b>1</b> | <b>18.11</b> |  |  |
| <b>35.</b> | Русские народные<br>игры. | <b>1</b> | <b>19.11</b> |  |  |
| <b>36.</b> | Русские народные<br>игры. | <b>1</b> | <b>19.11</b> |  |  |
| <b>37.</b> | Русские народные<br>игры. | <b>1</b> | <b>25.11</b> |  |  |
| <b>38.</b> | Русские народные<br>игры. | <b>1</b> | <b>26.11</b> |  |  |
| <b>39.</b> | Русские народные<br>игры. | <b>1</b> | <b>26.11</b> |  |  |
| <b>40.</b> | Русские народные<br>игры. | <b>1</b> | <b>02.12</b> |  |  |
| <b>41.</b> | Русские народные<br>игры. | <b>1</b> | <b>03.12</b> |  |  |
| <b>42.</b> | Русские народные<br>игры. | <b>1</b> | <b>03.12</b> |  |  |
| <b>43.</b> | Русские народные<br>игры. | <b>1</b> | <b>09.12</b> |  |  |
| <b>44.</b> | Русские народные<br>игры. | <b>1</b> | <b>10.12</b> |  |  |
| <b>45.</b> | Подвижные игры.           | <b>1</b> | <b>10.12</b> |  |  |
| <b>46.</b> | Подвижные игры.           | <b>1</b> | <b>16.12</b> |  |  |
| <b>47.</b> | Подвижные игры.           | <b>1</b> | <b>17.12</b> |  |  |
| <b>48.</b> | Подвижные игры.           | <b>1</b> | <b>17.12</b> |  |  |

|            |   |          |              |  |  |
|------------|---|----------|--------------|--|--|
| <b>49.</b> | Подвижные игры.                                       | <b>1</b> | <b>23.12</b> |  |  |
| <b>50.</b> | Подвижные игры.                                       | <b>1</b> | <b>24.12</b> |  |  |
| <b>51.</b> | Подвижные игры.                                       | <b>1</b> | <b>24.12</b> |  |  |
| <b>52.</b> | Подвижные игры.                                       | <b>1</b> | <b>30.12</b> |  |  |
| <b>53.</b> | эстафеты  | <b>1</b> | <b>13.01</b> |  |  |
| <b>54.</b> | эстафеты  | <b>1</b> | <b>14.01</b> |  |  |
| <b>55.</b> | эстафеты  | <b>1</b> | <b>14.01</b> |  |  |
| <b>56.</b> | эстафеты  | <b>1</b> | <b>20.01</b> |  |  |
| <b>57.</b> | эстафеты  | <b>1</b> | <b>21.01</b> |  |  |
| <b>58.</b> | эстафеты  | <b>1</b> | <b>21.01</b> |  |  |
| <b>59.</b> | Тропа здоровья  | <b>1</b> | <b>27.01</b> |  |  |
| <b>60.</b> | Тропа здоровья  | <b>1</b> | <b>28.01</b> |  |  |
| <b>61.</b> | Тропа здоровья  | <b>1</b> | <b>28.01</b> |  |  |
| <b>62.</b> | Тропа здоровья  | <b>1</b> | <b>03.02</b> |  |  |
| <b>63.</b> | Тропа здоровья  | <b>1</b> | <b>04.02</b> |  |  |
| <b>64.</b> | Тропа здоровья  | <b>1</b> | <b>04.02</b> |  |  |
| <b>65.</b> | Тропа здоровья  | <b>1</b> | <b>10.02</b> |  |  |
| <b>66.</b> | Тропа здоровья  | <b>1</b> | <b>11.02</b> |  |  |
| <b>67.</b> | Введение.   | <b>1</b> | <b>11.02</b> |  |  |
| <b>68.</b> | Не причини себе<br>вреда.                             | <b>1</b> | <b>17.02</b> |  |  |
| <b>69.</b> | Не причини себе<br>вреда                              |          | <b>18.02</b> |  |  |
| <b>70.</b> | Не причини себе<br>вреда                              |          | <b>18.02</b> |  |  |
| <b>71.</b> | Тропа здоровья.                                       | <b>1</b> | <b>24.02</b> |  |  |
| <b>72.</b> | Тропа здоровья.                                       | <b>1</b> | <b>25.02</b> |  |  |
| <b>73.</b> | Тропа здоровья.                                       | <b>1</b> | <b>25.02</b> |  |  |
| <b>74.</b> | Тропа здоровья.                                       | <b>1</b> | <b>03.03</b> |  |  |
| <b>75.</b> | Тропа здоровья.                                       | <b>1</b> | <b>04.03</b> |  |  |
| <b>76.</b> | Упражнения на<br>развитие<br>двигательных<br>качеств. |          | <b>04.03</b> |  |  |
| <b>77.</b> | Упражнения на<br>развитие                             | <b>1</b> | <b>10.03</b> |  |  |

|             |   |          |              |  |  |
|-------------|---|----------|--------------|--|--|
|             | двигательных<br>качеств.                              |          |              |  |  |
| <b>78.</b>  | Упражнения на<br>развитие<br>двигательных<br>качеств. | <b>1</b> | <b>11.03</b> |  |  |
| <b>79.</b>  | Упражнения на<br>развитие<br>двигательных<br>качеств. | <b>1</b> | <b>11.03</b> |  |  |
| <b>80.</b>  | Упражнения на<br>развитие<br>двигательных<br>качеств. | <b>1</b> | <b>17.03</b> |  |  |
| <b>81.</b>  | Эстафеты.   |          | <b>18.03</b> |  |  |
| <b>82.</b>  | Эстафеты.   | <b>1</b> | <b>18.03</b> |  |  |
| <b>83.</b>  | Эстафеты.   | <b>1</b> | <b>24.03</b> |  |  |
| <b>84.</b>  | Эстафеты.   | <b>1</b> | <b>25.03</b> |  |  |
| <b>85.</b>  | Эстафеты.   | <b>1</b> | <b>25.03</b> |  |  |
| <b>86.</b>  | Подвижные игры.                                       | <b>1</b> | <b>31.03</b> |  |  |
| <b>87.</b>  | Подвижные игры.                                       | <b>1</b> | <b>01.04</b> |  |  |
| <b>88.</b>  | Подвижные игры.                                       | <b>1</b> | <b>01.04</b> |  |  |
| <b>89.</b>  | Подвижные игры.                                       | <b>1</b> | <b>07.04</b> |  |  |
| <b>90.</b>  | Подвижные игры.                                       | <b>1</b> | <b>08.04</b> |  |  |
| <b>91.</b>  | Спортивные игры                                       | <b>1</b> | <b>08.04</b> |  |  |
| <b>92.</b>  | Спортивные игры                                       | <b>1</b> | <b>14.04</b> |  |  |
| <b>93.</b>  | Спортивные игры                                       | <b>1</b> | <b>15.04</b> |  |  |
| <b>94.</b>  | Спортивные игры                                       | <b>1</b> | <b>15.04</b> |  |  |
| <b>95.</b>  | Олимпийская азбука.                                   | <b>1</b> | <b>21.04</b> |  |  |
| <b>96.</b>  | Олимпийская азбука.                                   | <b>1</b> | <b>22.04</b> |  |  |
| <b>97.</b>  | Олимпийская азбука.                                   | <b>1</b> | <b>22.04</b> |  |  |
| <b>98.</b>  | Олимпийская азбука.                                   | <b>1</b> | <b>28.04</b> |  |  |
| <b>99.</b>  | Олимпийская азбука.                                   | <b>1</b> | <b>29.04</b> |  |  |
| <b>100.</b> | Введение.   | <b>1</b> | <b>29.04</b> |  |  |
| <b>101.</b> | Не причини себе<br>вреда                              | <b>1</b> | <b>05.05</b> |  |  |

|             |                          |          |              |  |  |
|-------------|--------------------------|----------|--------------|--|--|
| <b>102.</b> | Не причини себе<br>вреда | <b>1</b> | <b>06.05</b> |  |  |
| <b>103.</b> | Не причини себе<br>вреда | <b>1</b> | <b>06.05</b> |  |  |
| <b>104.</b> | Секреты здоровья.        | <b>1</b> | <b>12.05</b> |  |  |
| <b>105.</b> | Секреты здоровья.        | <b>1</b> | <b>13.05</b> |  |  |
| <b>106.</b> | Секреты здоровья.        | <b>1</b> | <b>13.05</b> |  |  |
| <b>107.</b> | Секреты здоровья.        | <b>1</b> | <b>19.05</b> |  |  |
| <b>108.</b> | Секреты здоровья.        | <b>1</b> | <b>20.05</b> |  |  |
| <b>109.</b> | Секреты здоровья.        | <b>1</b> | <b>20.05</b> |  |  |