

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Волосовская начальная общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«КАЛЕЙДОСКОП ЗДОРОВЬЯ»

ДЛЯ 1 - 4 КЛАССА

г. Волосово

2023 год

Актуальность проблемы оздоровительных мероприятий для детей обусловлена широким распространением среди обучающихся общеобразовательной школы нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата, физического развития, двигательной подготовленности, повышенной заболеваемостью и неадекватной реакцией на учебные нагрузки. Так, выявлено, что ослабленный ребенок характеризуется пониженной ежедневной двигательной активностью, что, в свою очередь, провоцирует многочисленные отклонения в состоянии здоровья: снижение функциональной подготовленности нервномышечного аппарата, ослабление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ухудшение общего самочувствия, быструю утомляемость, снижение умственной работоспособности.

Как показывает практика и специальные исследования, проблемы детей имеют чрезвычайно негативные последствия не только для школьной учебной деятельности, но и для социальной адаптации ребенка. Дети существенно хуже адаптированы в коллективе, имеют менее выраженный уровень сформированности таких показателей, как уверенность в своих силах, спокойствие, самоуважение. Проблема ослабленных детей приобретает в настоящее время социальное значение, поскольку наряду со снижением функционального состояния систем организма связана с адаптацией детей и подростков в современном обществе и возникновением ряда негативных психологических аспектов жизнедеятельности.

Большое значение приобретает профилактика и коррекция нарушений разных систем организма ослабленных обучающихся младших классов общеобразовательной школы. Это связано с особенностями данного возрастного периода, когда закладываются основы ценностных ориентаций, формируется созревание большинства систем организма, создаются предпосылки будущего здоровья. В связи с этим образовательная оздоровительная направленность должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и /или продолжают существовать.

1. Планируемые результаты освоения программы физическая культура

Прогнозируемые результаты:

- *оздоровление часто болеющих детей, повышение сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов и патогенных микроорганизмов.*
- *повышение продуктивности учебного труда, умственной и физической работоспособности - улучшение регуляции физиологических функций*
- *повышение физической подготовленности двигательного опыта.*
- *развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.*

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по подвижным играм являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по подвижным играм являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по подвижным играм являются следующие умения:

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;
- разработать (придумать) свои подвижные игры

2. Критерии определения уровня достижения планируемых результатов:

- 1) Умение выполнять задание по инструкции.
- 2) Умение регулировать физическую нагрузку по показателям своего самочувствия.

- 3) Проявлять целеустремленность, трудолюбие.
- 4) Умение работать в группе.

Инструменты оценки эффективности программы:

беседа, наблюдение за выполнением упражнений, результаты спортивных соревнований, эстафет, игр.

3. Содержание изучаемого курса.

1 класс (33 часов)

1. ***Игры малой подвижности:*** тренировка и развитие быстроты реакции, координации и произвольности движений; развитие воображения, фантазии, мелкой моторики, координационных способностей; тренировка мышц руки; развитие мимических движений и навыков невербального общения; развитие пантомимических движений, имитационных способностей, чувства юмора, выдержки.
2. ***Игры средней подвижности:*** воспитание и развитие внимания, культуры поведения, сообразительности, творческого воображения, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мячей; развитие быстроты двигательной реакции, внимания, координации и произвольности движения; развитие равновесия; формирование представлений о цвете, форме, размерах и других свойствах предметов.
3. ***Игры большей подвижности:*** воспитание внимания, развитие быстроты и ловкости движений, подвижности, переключаемости, чувства товарищества; развитие глазомера, меткости; развитие умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений; развитие координации коллективных действий; тренировка в запоминании последовательности движений; формирование имитационных способностей.
4. ***Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения:*** профилактика и коррекция дефектов осанки, нарушений зрения, плоскостопия; стимуляция процесса роста и развития, повышения тонуса головного мозга и вызывание положительных эмоций.

2 класс (34 часа)

1. ***Игры малой подвижности:*** развитие произвольности и координации движений, совершенствование слухового восприятия; развитие статической координации движений; развитие умения координировать речь и движение; развитие ловкости рук, точной координации движений.
2. ***Игры средней подвижности:*** развитие внимания, быстроты реакции, произвольности движений, точности броска; развитие скорости, точности и произвольности двигательных реакций; координации двигательных актов с товарищами; развитие дифференцированности движений, ориентировка в пространстве; развитие сообразительности, творческого воображения.

3. **Игры большей подвижности:** развитие навыков передвижения, быстроты реакции, произвольности и координации движений, внимания, чувства партнёрства; развитие навыков бега, смекалки.
4. **Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения:** профилактика и коррекция дефектов осанки, нарушений зрения, плоскостопия; поддержание ресурсов, которые помогают противостоять стрессовым ситуациям; повышение неспецифической устойчивости организма к воздействию окружающей среды, способствующей снижению заболеваемости.

3 класс (34 часа)

1. **Игры малой подвижности:** развитие тактильного восприятия; тренировка слухового восприятия, быстроты реакции, координации и произвольности движений, скорости, точности и произвольности двигательных реакций, наблюдательности, ритмического чувства.
2. **Игры средней подвижности:** развитие внимания, быстроты реакции, сообразительности и творческого воображения, произвольности движений и двигательных реакций, точности броска; развитие координации двигательных актов с товарищами; развитие ориентировки в пространстве.
3. **Игры большей подвижности:** развитие быстроты реакции, произвольности движений, ловкости; воспитание организованности, внимательности.
4. **Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения:** профилактика и коррекция дефектов осанки, нарушений зрения, плоскостопия; нормализация нарушенной деятельности отдельных органов и функциональных систем, устранения недостатков в физическом развитии детей, оказание лечебно-оздоровительного влияния.

4 класс (34 часа)

1. **Игры малой подвижности:** развитие скорости и точности двигательных реакций, ритмического чувства; развитие равновесия и точности движений, ощущения пространства при отсутствии зрительного контроля.
2. **Игры средней подвижности:** развитие внимания, произвольности и координации движений, быстроты реакции и точности движений, творческих способностей; умение ориентироваться на местности; тренировка вестибулярного аппарата; обогащение словарного запаса.
3. **Игры большей подвижности:** развитие ловкости, быстроты, сообразительности, внимания, памяти, слуха, координации и произвольности движений; развитие быстрой реакции на сигнал, инициативы, творческого подхода к участию в игре, чувства ритма; совершенствование умения ориентироваться; развитие умения действовать в коллективе; тренировка навыков в ходьбе, беге, подлезании под какой-либо предмет, прыжках; воспитание честности, творческого воображения, выносливости, дисциплинированности; тренировка быстроты освоения новых правил игры.

4. **Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения:** профилактика и коррекция дефектов осанки, нарушений зрения, плоскостопия; формирование двигательного анализатора и стимулирование развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), обеспечивая их физическую и умственную работоспособность.

4. Учебно - тематический план

<i>№</i>	<i>Тема изучаемого раздела</i>	<i>1 класс</i>	<i>2 класс</i>	<i>3 класс</i>	<i>4 класс</i>	<i>Характеристика деятельности обучающихся</i>
1	Игры малой подвижности	3	4	4	4	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках, спорт. залах; понимать правила подвижных игр; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
2	Игры средней подвижности	10	11	11	11	
3	Игра большей подвижности	14	13	13	15	
4	Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения	6	6	6	6	
Итого:		33	34	34	34	

Приложение к программе 1 класс

Приложение к программе 1 класс						
Тема урока	№ занятия	Тип занятия	Элементы содержания	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Место проведения, игровой инвентарь	упр
Игры малой подвижности (3 часа)						
Игра «Джанкен-пон».	1	Комбинированный	Равномерный бег 2 мин. ОРУ. Разновидности ходьбы. Игра «Джанкен-пон».	Развивать мимические, пантомимические движения, навыки невербального общения; планировать свои действия в соответствии с задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; Воспитывать чувство юмора, выдержки; формировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности ; Совершенствовать слуховое восприятие; использовать речь для регуляции своего действия	Классное помещение, игровая комната, школьная рекреация. Инвентарь – спичечный коробок, скакалка	Комплек №1
Игра «Верёвочка».	2		Равномерный бег 2 мин. ОРУ. Ходьба по разметкам. Игра «Верёвочка».			
Игра «Схвати».	3		ОРУ в движении. Прыжок в длину с места. Игра «Схвати».			
Игры средней подвижности (10 часов)						
Игра «Не ошибись».	4		ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Не ошибись».	Развивать быстроту реакции, произвольность движений; точность броска; дифференцированность движений; планировать свои действия в соответствии с задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия;	Спортивная площадка, рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка, классное помещение. Инвентарь – рисунки, 30-40 разноцветных геометрических фигур, мяч среднего размера, несколько больших мячей, флажки, скакалки.	Комплек № 2
Игра «Запрещённый цвет».	5		ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Запрещённый цвет».			
Игра «Поймай мяч».	6		ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Поймай мяч».			

Игра «Канатоходец».	7	Комбинированный	Развитие координации и внимания. ОРУ. Игра «Канатоходец».	проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей;		Комплекс №3
Игра «Не слышно за мячом».	8		Развитие координации и внимания. ОРУ. Игра «Не слышно за мячом».			
Игра «Дотронься до...».	9		Развитие координации и внимания. ОРУ. Игра «Дотронься до...».			
Игра «Сторож».	10		Бег. Упражнения с малыми мячами. Игра «Сторож».			
Игра «Красный свет – зелёный свет».	11		Бег. Упражнения с малыми мячами. Игра «Красный свет – зелёный свет».			
Игра «Аисты».	12		Бег. Упражнения с малыми мячами. Игра «Аисты».			
Игра «Называя дни недели».	13		Бег. Упражнения со скакалкой. Игра «Называя дни недели».			
Игры большей подвижности (14 часов)						
Игра «Вызов номера».	14		Бег. Упражнения со скакалками. Игра «Вызов номера».	Развить быстроту реакции; навыки бега; внимания, смекалку; произвольность движений;	Классное помещение, игровая комната, школьная рекреация, спортивный зал.	
Игра «Жмурки».	15		Бег. Упражнения со скакалками.. Игра «Жмурки».	Научить ориентироваться в пространстве;		

Игра «Ноги от пола».	16	Комбинированный	Бег. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Ноги от пола».	Самостоятельно выделять и формировать познавательные цели; При выполнении упражнений ; применять инструкцию педагога и чётко следовать ей; Уметь использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности; контролировать действия партнёра; Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей;	кегли, кольца, камень, дощечка, 12 палочек.	Комплекс №4
Игра «Снежные круги».	17		Бег. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Снежные круги».			
Игра «Западня».	18		Бег. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Западня».			Комплекс №5
Игра «Пятнышки мячом».	19		Бег. Упражнения в парах. Игра «Пятнышки мячом».			
Игра «Круговая лапта».	20		Бег. Упражнения в парах. Игра «Круговая лапта».			
Игра «Два мороза».	21		Бег. Упражнения в парах. Игра «Два мороза».			
Игра «Змейка».	22		Чередование различных видов ходьбы и бега. Игра «Змейка» .			Комплекс №5
Игра «Зеркало».	23		Чередование различных видов ходьбы и бега. Игра «Зеркало».			
Игра «Лохматый пёс» .	24		Чередование различных видов ходьбы и бега. Игра «Лохматый пёс» .			
Игра «Нептун и рыбки».	25		Бег. Упражнения с мячами. Игра «Нептун и рыбки».			

Игра «Вороны и воробьи».	26		Бег. Упражнения с мячами. Игра «Вороны и воробьи».			
Игра «Двенадцать палочек».	27		Бег. Упражнения с мячами. Игра «Двенадцать палочек».			
Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения (6 часов)						
Игра «Пропеллер».	28	Комбинированный	Бег. Упражнения для улучшения осанки. Игра «Пропеллер».	Развивать основные физические качества; Корректировать нарушения организма: зрения, плоскостопия, осанки.; Планировать свои действия в соответствии с задачей и условиями её реализации; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя; Связывать успех с усилиями, трудолюбием; активно включаются в общение со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания; развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками; вызывать положительные эмоции.	Спортивная площадка, рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется.	Комплекс №7
Игра «Плавание».	29		Бег. Упражнения для улучшения осанки. Игра «Плавание».			
Игра «Пчела».	30		Бег. Упражнения для улучшения осанки. Игра «Пчела».			
Игра «Звезда».	31		Бег. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Звезда».			
Игра «Каток».	32		Бег. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Каток».			
Игра «Разбойник».	33		Бег. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Разбойник».			

Приложение к программе 2 класс

Приложение к программе 2 класс						
Тема урока	№ занятия	Тип занятия	Элементы содержания	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Место проведения, игровой инвентарь	упр
Игры малой подвижности (4 часа)						
Игра «Настроение».	1	Комбинированный	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Разновидности ходьбы. Игра «Настроение».	Развивать мимические, пантомимические движения, навыки невербального общения; планировать свои действия в соответствии с задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; Воспитывать чувство юмора, выдержки; формировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности ; Совершенствовать слуховое восприятие; использовать речь для регуляции своего действия	Классное помещение, игровая комната, школьная рекреация. Инвентарь – платок	Комплекс №1
Игра «Бедный котёнок».	2		Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Ходьба по разметкам. Игра «Бедный котёнок».			
Игра «Воробышек чирикни».	3		ОРУ в движении. Прыжок в длину с места. Игра «Воробышек чирикни».			
Игра «Цапля».	4		ОРУ в движении. Прыжок в длину с места. Игра «Цапля»			
Игры средней подвижности (11 часов)						
Игра «Ключи».	5		ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Ключи».	Развивать быстроту реакции, произвольность движений; точность броска; дифференцированность движений; планировать свои действия в соответствии с задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия;	Спортивная площадка, рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка, классное помещение. Инвентарь – мяч, скакалки, кубики или флажки	Комплекс № 2
Игра «Не давай мяч водящему».	6		ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Не давай мяч водящему».			
Игра «Ветер и флюгеры».	7		ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Ветер и флюгеры».			

Игра «Не пропусти мяч».	8	Комбинированный	Развитие координации и внимания. ОРУ. Игра «Не пропусти мяч».	проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей;		Комплекс №3
Игра «Три стихии».	9		Развитие координации и внимания. ОРУ. Игра «Три стихии».			
Игра «Река и ров».	10		Развитие координации и внимания. ОРУ. Игра «Река и ров».			
Игра «Прогулка».	11		Бег. Упражнения с малыми мячами. Игра «Прогулка».			
Игра «Мышеловка».	12		Бег. Упражнения с малыми мячами. Игра «Мышеловка».			
Игра «Второй лишний».	13		Бег. Упражнения с малыми мячами. Игра «Второй лишний».			
Игра «Золотое зёрнышко».	14		Бег. Упражнения со скакалками. Игра «Золотое зёрнышко».			
Игра «Три движения».	15		Бег. Упражнения со скакалками. Игра «Три движения».			
Игры большей подвижности (13 часов)						
Игра «Услышать своё имя».	16		Бег. Упражнения со скакалками. Игра «Услышать своё имя».	Развить быстроту реакции; навыки бега; внимания, смекалку; произвольность движений;	Классное помещение, игровая комната, школьная рекреация, спортивный зал.	Комплекс №4
Игра «Палочка выручалочка».	17		Бег. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Палочка выручалочка».			

Игра «Птицы».	18	Комбинированный	Бег. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Птицы».	Самостоятельно выделять и формировать познавательные цели; При выполнении упражнений ; применять инструкцию педагога и чётко следовать ей; Уметь использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности; контролировать действия партнёра; Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей;		Комплекс №5
Игра «Охотники и утки».	19		Бег. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Охотники и утки».			
Игра «Перемена мест».	20		Бег. Упражнения в парах. Игра «Перемена мест».			
Игра «Передал мяч, садись».	21		Бег. Упражнения в парах. Игра «Передал мяч, садись».			
Игра «Не урони палку».	22		Бег. Упражнения в парах. Игра «Не урони палку».			
Игра «Догони свою пару».	23		Чередование различных видов ходьбы и бега. Игра «Догони свою пару».			
Игра «Стоп! (Мяч от стены)».	24		Чередование различных видов ходьбы и бега. Игра «Стоп! (Мяч от стены)».			
Игра «Два и три».	25		Чередование различных видов ходьбы и бега. Игра «Два и три».			
Игра «Построй шеренгу, круг, колонну».	26		Бег. Упражнения с мячами. Игра «Построй шеренгу, круг, колонну».			
Игра «Горелки».	27		Бег. Упражнения с мячами. Игра «Горелки».			

Игра «Найди себе пару».	28		Бег. Упражнения с мячами. Игра «Найди себе пару».			
Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения (6 часов)						
Игра «Ворона».	29	Комбинированный	Бег. Упражнения для улучшения осанки. Игра «Ворона».	Развивать основные физические качества;	Спортивная площадка, рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется.	Комплекс №7
Игра «Рукопожатие».	30		Бег. Упражнения для улучшения осанки. Игра «Рукопожатие».	Корректировать нарушения организма: зрения, плоскостопия, осанки.;		
Игра «Восьмёрка».	31		Бег. Упражнения для улучшения осанки. Игра «Восьмёрка».	Планировать свои действия в соответствии с задачей и условиями её реализации; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя;		
Игра «Дирижёр».	32		Бег. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Дирижёр».	Связывать успех с усилиями, трудолюбием; активно включаются в общение со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания; развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками; вызывать положительные эмоции.		
Игра «Маляр».	33		Бег. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Маляр».			
Игра «Сборщик».	34		Бег. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Сборщик».			

Приложение к программе 3 класс

Тема урока	№ занятия	Тип занятия	Элементы содержания	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Место проведения, игровой инвентарь	упр
Игры малой подвижности (4 часа)						
Игра «Пять имён».	1	Комбинированный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Разновидности ходьбы. Игра «Пять имён».	Развивать мимические, пантомимические движения, навыки невербального общения; планировать свои действия в соответствии с задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; Воспитывать чувство юмора, выдержки; формировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности ; Совершенствовать слуховое восприятие; использовать речь для регуляции своего действия	Классное помещение, игровая комната, школьная рекреация. Инвентарь- небольшое количество камешков.	Комплекс №1
Игра «Камешки».	2		Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Ходьба по разметкам. Игра «Камешки».			
Игра «Конспираторы».	3		ОРУ в движении. Прыжок в длину с места. Игра «Конспираторы».			
Игра «Нос – ухо – нос».	4		ОРУ в движении. Прыжок в длину с места. Игра «Нос – ухо – нос».			
Игры средней подвижности (11 часов)						
Игра «Продвинь дальше».	5		ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Продвинь дальше».	Развивать быстроту реакции, произвольность движений; точность броска; дифференцированность движений; планировать свои действия в соответствии с задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия;	Спортивная площадка, рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка, классное помещение. Инвентарь - мяч, скакалки, кубик, заранее подготовленный и упакованный в бумагу «подарок» небольшого размера.	Комплекс № 2
Игра «Пройти бесшумно».	6		ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пройти бесшумно».			
Игра «Стой спокойно».	7		ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Стой спокойно».			

Игра «Спящий пират».	8	Комбинированный	Развитие координации и внимания. ОРУ. Игра «Спящий пират».	проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей;		Комплекс №3
Игра «Передай свёрточек».	9		Развитие координации и внимания. ОРУ. Игра «Передай свёрточек».			
Игра «Карлики-великаны».	10		Развитие координации и внимания. ОРУ. Игра «Карлики-великаны».			
Игра «Пустое место».	11		Бег. Упражнения с малыми мячами. Игра «Пустое место».			
Игра «Кошки-мышки».	12		Бег. Упражнения с малыми мячами. Игра «Кошки-мышки».			
Игра «Барабу».	13		Бег. Упражнения с малыми мячами. Игра «Барабу».			
Игра «Путанка».	14		Бег. Упражнения со скакалками. Игра «Путанка».			
Игра «Тропинка».	15		Бег. Упражнения со скакалками. Игра «Тропинка».			
Игры большей подвижности (13 часов)						
Игра «Ловишки с приседанием».	16		Бег. Упражнения со скакалками. Игра «Ловишки с приседанием».	Развить быстроту реакции; навыки бега; внимания, смекалку; произвольность движений; Научить ориентироваться в пространстве;	Классное помещение, игровая комната, школьная рекреация, спортивный зал. Инвентарь - мелкие предметы, отрезки верёвок, цветные ленты(красная и синяя), скакалки, гимнастические палки.	№4
Игра «Шмель».	17		Бег. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Шмель» .			

Комплекс №3

Комплекс №4

Игра «Бег по кочкам».	18	Комбинированный	Бег. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Бег по кочкам».	Самостоятельно выделять и формировать познавательные цели; При выполнении упражнений ; применять инструкцию педагога и чётко следовать ей; Уметь использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности; контролировать действия партнёра; Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей;		
Игра «Посадка овощей».	19		Бег. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Посадка овощей».			
Игра «Бег сороконожек».	20		Бег. Упражнения в парах. Игра «Бег сороконожек».			
Игра «Вьюны».	21		Бег. Упражнения в парах. Игра «Вьюны».			
Игра «Скорый поезд» .	22		Бег. Упражнения в парах. Игра «Скорый поезд».			
Игра «На новое место».	23		Чередование различных видов ходьбы и бега. Игра «На новое место».			
Игра «Невидимки».	24		Чередование различных видов ходьбы и бега. Игра «Невидимки».			
Игра «Северный и южный ветер».	25		Чередование различных видов ходьбы и бега. Игра «Северный и южный ветер».			
Игра «Соревнование скороходов» .	26		Бег. Упражнения с мячами. Игра «Соревнование скороходов» .			Комплекс №5

Игра «Попрыгунчики – воробушки».	27		Бег. Упражнения с мячами. Игра «Попрыгунчики – воробушки».			Комплекс №6
Игра «Колдунчики».	28		Бег. Упражнения с мячами. Игра «Колдунчики».			
Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения (6 часов)						
Игра «Аист».	29	Комбинированный	Бег. Упражнения для улучшения осанки. Игра «Ворона». Игра «Аист».	Развивать основные физические качества; Корректировать нарушения организма: зрения, плоскостопия, осанки.; Планировать свои действия в соответствии с задачей и условиями её реализации; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя; Связывать успех с усилиями, трудолюбием; активно включаются в общение со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания; развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками; вызывать положительные эмоции.	Спортивная площадка, рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется.	Комплекс №7
Игра «Обруч».	30		Бег. Упражнения для улучшения осанки. Игра «Обруч».			
Игра «Углы».	31		Бег. Упражнения для улучшения осанки. Игра «Углы».			
Игра «Танец змеи».	32		Бег. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Танец змеи».			
Игра «Художник».	33		Бег. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Художник».			
Игра «Гусеница».	34		Бег. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Гусеница».			

Приложение к программе 4 класс

Тема урока	№ заня	Тип заня	Элементы содержания	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Место проведения, игровой инвентарь	упр
------------	--------	----------	---------------------	--	-------------------------------------	-----

	тия	тия				
Игры малой подвижности (4 часа)						
Игра «Узнай, кто затейник».	1	Комбинированный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Разновидности ходьбы. Игра «Узнай, кто затейник».	Развивать мимические, пантомимические движения, навыки невербального общения; планировать свои действия в соответствии с задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; Воспитывать чувство юмора, выдержки; формировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности ; Совершенствовать слуховое восприятие; использовать речь для регуляции своего действия	Классное помещение, игровая комната, школьная рекреация. Инвентарь - мяч	Комплекс №1
Игра «Ладшки».	2		Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Ходьба по разметкам. Игра «Ладшки».			
Игра «Чувство ритма».	3		ОРУ в движении. Прыжок в длину с места. Игра «Чувство ритма».			
Игра «Ногой по мячу».	4		ОРУ в движении. Прыжок в длину с места. Игра «Ногой по мячу».			
Игры средней подвижности (11 часов)						
Игра «Запрещённое движение».	5		ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Запрещённое движение».	Развивать быстроту реакции, произвольность движений; точность броска; дифференцированность движений; планировать свои действия в соответствии с задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия;	Спортивная площадка, рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка, классное помещение. Инвентарь – стулья, обручи, мячи, скакалки, волейбольный или теннисный мяч..	Комплекс № 2
Игра «Товарищ командир».	6		ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Товарищ командир».			
Игра «Брито - стрижено».	7		ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Брито - стрижено».			
Игра «Флюгер».	8	Комбинированный	Развитие координации и внимания качеств. ОРУ. Игра «Флюгер».	проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей;		
Игра «Быстрый и ловкий».	9		Развитие координации и внимания качеств. ОРУ. Игра «Быстрый и			

			ловкий».			
Игра «Бездомный щенок».	10		Развитие координации и внимания качеств. ОРУ. Игра «Бездомный щенок».			
Игра «Эстафета с обручем».	11		Бег. Упражнения с малыми мячами. Игра «Эстафета с обручем».			
Игра «Соседи».	12		Бег. Упражнения с малыми мячами. Игра «Соседи».			
Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	13		Бег. Упражнения с малыми мячами. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».			
Игра «Рыбы, птицы, звери».	14		Бег. Упражнения со скакалками. Игра «Рыбы, птицы, звери».			
Игра «Перелизы».	15		Бег. Упражнения со скакалками. Игра «Перелизы».			
Игры большей подвижности (13 часов)						
Игра «Встань правильно».	16		Бег. Упражнения со скакалками. Игра «Встань правильно».	Развить быстроту реакции; навыки бега; внимания, смекалку; произвольность движений; Научить ориентироваться в пространстве;	Классное помещение, игровая комната, школьная рекреация, спортивный зал. Инвентарь – гимнастическая стенка, скамейки, разноцветные флажки,	
Игра «Стая».	17		Бег. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Стая».			

Игра «Птица без гнезда».	18	Комбинированный	Бег. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Птица без гнезда».	Самостоятельно выделять и формировать познавательные цели; При выполнении упражнений ; применять инструкцию педагога и чётко следовать ей; Уметь использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности; контролировать действия партнёра; Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей;	обручи, скакалки, шнур, верёвочка, мел, гимнастические палки.	Комплексе
Игра «Хитрая лиса» .	19		Бег. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Хитрая лиса» .			Комплексе №5
Игра «К своим флажкам» .	20		Бег. Упражнения в парах. Игра «К своим флажкам» .			
Игра «Фигуры».	21		Бег. Упражнения в парах. Игра «Фигуры».			
Игра «Кот идёт».	22		Бег. Упражнения в парах. Игра «Кот идёт».			
Игра «Пчёлы и медвежата» .	23		Чередование различных видов ходьбы и бега. Игра «Пчёлы и медвежата».			
Игра «Дети и медведи».	24		Чередование различных видов ходьбы и бега. Игра «Дети и медведи».			
Игра «Космонавты».	25		Чередование различных видов ходьбы и бега. Игра «Космонавты».			
Игра «Зима – лето».	26		Бег. Упражнения с мячами. Игра «Зима – лето».			

Игра «Ловишки».	27		Бег. Упражнения с мячами. Игра «Ловишки».			Комплекс №6
Игра «Филин и пташки».	28		Бег. Упражнения с мячами. Игра «Филин и пташки».			
Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения (6 часов)						
Игра «Ласточка».	29	Комбинированный	Бег. Упражнения для улучшения осанки. Игра «Ворона». Игра «Ласточка».	Развивать основные физические качества; Корректировать нарушения организма: зрения, плоскостопия, осанки.; Планировать свои действия в соответствии с задачей и условиями её реализации; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя; Связывать успех с усилиями, трудолюбием; активно включаются в общение со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания; развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками; вызывать положительные эмоции.	Спортивная площадка, рекреация, спортивный зал, пришкольная площадка. Инвентарь не требуется.	Комплекс №7
Игра «Лыжник».	30		Бег. Упражнения для улучшения осанки. Игра «Лыжник».			
Игра «Совушка».	31		Бег. Упражнения для улучшения осанки. Игра «Совушка».			
Игра «Слушай внимательно».	32		Бег. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Слушай внимательно».			
Игра «Мельница».	33		Бег. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Мельница».			
Игра «Гусеница».	34		Бег. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Гусеница».			

БОЛКОНСКАЯ
МАРИНА
ЕВГЕНЬЕВНА

Подписано цифровой
подписью: БОЛКОНСКАЯ МАРИНА
ЕВГЕНЬЕВНА Дата: 2023.09.11 15:07:16
+03'00'