

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска»

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

1 дополнительный, 1-4 класс

АООП, вариант 2

срок реализации программы: 5 лет

«Подвижные игры» Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» для обучения детей с умеренной умственной отсталостью общекультурного направления, составлена с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, тем самым обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Цель программы: способствовать освоению обучающимися основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, в первую очередь ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

Задачи программы:

- ✓ мотивировать обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- ✓ обучать способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- ✓ формировать жизненно важные двигательные умения и практические навыки, развивать способность управлять движениями собственного тела;
- ✓ развивать сообразительность, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;
- ✓ развивать умение ориентироваться в пространстве;

Общая характеристика программы

Игра — деятельность ребенка в условных ситуациях, моделирующих реальные ситуации; направлена на воссоздание и усвоение общественного опыта. Игра является самым действенным средством коррекции психофизического развития умственно отсталых детей. Процесс обучения игре, который мы рассматриваем как особую форму взаимодействия взрослых с детьми, обеспечивает не столько формирование определенных игровых умений и навыков, сколько активизацию их психической и двигательной сферы, развитие всех познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, навыков общения с взрослыми и сверстниками. Обучение детей игре строится на основе глубокого знания и учета индивидуальных возможностей развития каждого ребенка. Трудности в освоении игровой деятельности у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, ТМНР оказываются как бы «запрограммированным» уже в раннем детстве.

Основные причины, тормозящие самостоятельное последовательное становление игры: низкий уровень познавательной активности, запаздывание в сроках овладения двигательными функциями, предметными действиями, речью, эмоциональным общением с взрослыми (О.П. Гаврилушкина, А.А. Катаева, Н.Г. Морозова, Н.Д. Соколова, Е.А. Стребелева). Большинство детей с умственной отсталостью обнаруживают слабо выраженный и неустойчивый интерес к игрушкам, что является показателем общей низкой познавательной активности. Как правило, у таких детей нет любимых игрушек, и они начинают выполнять игровые действия с теми, которые в данный момент попадают в поле их зрения или которые привлекают их внешним видом, а не возможностью воплотить в жизнь конкретный замысел, как это имеет место у нормально развивающих детей. Все эти особенности приводят к длительной задержке развития у детей с умственной отсталостью, ТМНР всех компонентов игровой деятельности. Игра в процессе обучения и воспитания детей с умственной отсталостью, ТМНР выступает как форма обучения и как деятельность, которой детей специально обучают. Как *форма* обучения игра охватывает все образовательные области. Так, сенсорное и коммуникативное развитие детей, формирование предметных действий, навыков изобразительной *деятельности*, трудовых навыков происходит в процессе игры взрослого с ребенком. При обучении ребенка с ТМНР игре как деятельности прежде всего ставится задача

формирования *предметно-игровой* деятельности. В ходе обучения у ребенка развивается интерес к игрушкам, желание играть ими, выполнять доступные адекватные действия с игрушками, формируется положительное эмоциональное отношение к игрушкам, выражение радости в процессе игры. По мере накопления опыта предметно-игровой деятельности и увеличения продолжительности процесса игры у ребенка развивается способность самостоятельно занимать свое свободное время игрой с игрушками.

Программа ориентирована на воспитание культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни. Создание условия для самореализации детей, т.е. предоставить им право на самоутверждение в коллективе, на уважительное отношение к себе.

Получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, культура).

В каждый раздел программы дополнительно включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать развитию крупной моторики и физической подготовленности, ориентировки в пространстве, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Описание места программы в учебном плане

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» интегрируется с различными учебными предметами и направлениями коррекционной работы и входит в область внеурочных мероприятий.

Количество часов:

1 дополнительный класс - 1 час в неделю, 33 часа в год.

1 класс - 1 час в неделю, 33 часа в год.

2-4 класс - 1 час в неделю, 34 часа в год.

Личностные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты

1 дополнительный, 1 класс

- проявление коммуникативной активности во взаимодействии с участниками игры;
- соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений,
- проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия при получении знаний в игре и диалоге.

2 класс

- проявление коммуникативной активности во взаимодействии с участниками игры;
- соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений,
- проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия при получении знаний в игре и диалоге.

3 класс

- проявление коммуникативной активности во взаимодействии с участниками игры;
- соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений,
- проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия при получении знаний в игре и диалоге.

4 класс

- проявление коммуникативной активности во взаимодействии с участниками игры;
- соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений,
- проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия при получении знаний в игре и диалоге.

Предметные результаты

1 дополнительный, 1 класс

- представления о значении игры в жизни людей;
- приобретение практического опыта детей и знаний о разных видах игровой деятельности;
- умение детей в процессе игры выполнять команды и указания.

2 класс

- представления о значении игры в жизни людей;
- приобретение практического опыта детей и знаний о разных видах игровой деятельности;
- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение детей в процессе игры выполнять команды и указания.

3 класс

- представления о значении игры в жизни людей;
- приобретение практического опыта детей и знаний о разных видах игровой деятельности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- умение детей в процессе игры выполнять команды и указания.

4 класс

- представления о значении игры в жизни людей;
- приобретение практического опыта детей и знаний о разных видах игровой деятельности;
- умение детей в процессе игры выполнять команды и указания.
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

Содержание программы.

1 дополнительный, 1 класс

Раздел	Количество часов	Содержание
Подвижные игры	27	Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Включает в себя подвижные ролевые игры и элементы спортивных игр. Этот раздел помогает реализовать следующее содержание: - познакомить и учить играть в подвижные игры: «А ну-ка повтори!», «Бег по кочкам», «Веночек», «Гномы и великаны», «Два и три», «Дойди до середины», «Забрасывание мяча», «К своим флажкам», «Карусель», «Кот проснулся», «Кто кого перетянет», «Ловишки», «Гуси-гуси», «Медвежата», «Найди мяч», «Наперегонки», «Не урони шарик», «Охотник и зайцы», «Паровозик», «Перелет птиц», «Сделай фигуру», «Скачет зайчик», «Скок-перескок», «Солнышко», «У медведя во бору», «Удочка», «Через ручеек».

Спортивные игры	6	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения. Эстафета бег с препятствиями, эстафета с мячами, эстафеты на развитие скорости, эстафеты с элементами равновесия, Спортивная игра «Веселые старты».
-----------------	---	---

2 класс

Раздел	Количество часов	Содержание
Подвижная игра	25	Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Включает в себя подвижные ролевые игры и элементы спортивных игр. Этот раздел помогает реализовать следующее содержание: - познакомить и учить играть в подвижные игры: «Бег сороконожек», «Бездомный заяц», «Быстро по кругу», «Волк во рву», «Воробушки и автомобиль», «Гуси-лебеди», «Зайцы в огороде», «Караси и щука», «Кати мяч», «Космонавты», «Кот и мыши», «Медведи и пчелы», «Море – берег», «Охотники и утки», «Подбрось, поймай», «Пчелы и медвежата», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбы», «Сбей мяч», «Хитрая лиса», «На новое место», «Поймай мяч», «Третий лишний», «Три подскока», «Скорый поезд».
Спортивные игры	9	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения. Эстафета бег с препятствиями, эстафета с мячами, эстафета на развитие скорости, эстафета «Попади мячом в корзину», эстафета с элементами равновесия, эстафета на развитие координации Спортивная игра «Метко в цель», «Веселый бег», «Мой веселый мяч: передача и катание мяча».

3 класс

Раздел	Количество часов	Содержание
Подвижная игра	23	Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Включает в себя подвижные ролевые игры и элементы спортивных игр. Этот раздел помогает реализовать следующее содержание: - познакомить и учить играть в подвижные игры: «Белки, орехи, шишки», «Попади мячом в мишень», «Жмурки», «Вот как мы умеем», «Горелки», «Совушка-сова, большая голова», «Летучие рыбки», «Ноги от земли», «Охотник сторож, звери», «Мы топаем ногами», «Посадка овощей», «Птички и кошка», «Пустое место», «Угадай, кто?», «Успей пробежать», «Подними предмет», «Поезд», «Городки (по кругу)», «Пингвин с мячом», «Мы, веселые ребята», «Мышеловка», «Поставь коробки», «Потяни шнур».

Спортивные игры	11	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения. Эстафета бег с препятствиями, эстафета с мячами, эстафета на развитие скорости, отработка команды «Класс, смирно!», эстафета с элементами равновесия, эстафета на развитие координации, эстафета на развитие силы, эстафета «Кто самый ловкий». Спортивная игра «Мяч с притопыванием», «Веселый бег», «Ходьба с препятствиями».
-----------------	----	---

4 класс

Раздел	Количество часов	Содержание
Подвижная игра	23	Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Включает в себя подвижные ролевые игры и элементы спортивных игр. Этот раздел помогает реализовать следующее содержание: - познакомить и учить играть в подвижные игры: «Белые медведи», «Блуждающий мяч», «Быстрее по местам», «Воробушки и кот», «Затейники», «Зима-лето», «Котята и щенята», «Красная шапочка», «Найди себе пару», «Не зевай», «Кто дальше?», «Охотники и соколы», «Пассажиры-билетики», «Стой-беги!», «Стой-иди!», «Хватай, убегай», «Цепи кованные», «Угадай и догони», «Филин и пташки», «Птицы и клетка», «Скачки», «Прыжки через веревку», «Прыжок лягушки».
Спортивные игры	11	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения. Эстафета бег с препятствиями, эстафета с мячами, эстафета на развитие скорости, отработка команды «Класс, смирно!», эстафета с элементами равновесия, эстафета на развитие координации, эстафета на развитие силы. Спортивные игры: «Игра с мячами», «Веселый мяч», «К своим флажкам», «Гонка мячей по кругу».

Тематическое планирование

1 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	«А ну-ка повтори!».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
2.	«Бег по кочкам»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.

3.	«Веночек»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
4.	Эстафета бег с препятствиями	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
5.	«Гномы и великаны»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
6.	«Два и три»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
7.	«Дойди до середины»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
8.	«Забрасывание мяча»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
9.	«К своим флажкам»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
10.	Эстафета с мячами	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
11.	«Карусель»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
12.	«Кот проснулся»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
13.	«Кто кого перетянет»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
14.	«Ловишки»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
15.	«Гуси-гуси».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
16.	Эстафета на развитие скорости	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
17.	«Медвежата»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
18.	«Найди мяч»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
19.	«Наперегонки»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
20.	«Не урони шарик»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.

21.	«Охотник и зайцы»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
22.	Эстафета с элементами равновесия	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета
23.	«Паровозик»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
24.	«Перелет птиц»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
25.	«Сделай фигуру».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
26.	«Скачет зайчик»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
27.	«Скок-перескок»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
28.	Эстафета на развитие координации	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета
29.	«Солнышко»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
30.	«У медведя во бору»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
31.	«Удочка»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
32.	«Через ручеек»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
33.	Спортивная игра «Веселые старты»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.

2 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	«Бег сороконожек»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
2.	«Бездомный заяц»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.

3.	«Быстро по кругу».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
4.	Эстафета бег с препятствиями	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
5.	«Волк во рву»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
6.	«Воробушки и автомобиль»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
7.	Спортивная игра «Метко в цель»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
8.	«Гуси-лебеди»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
9.	«Зайцы в огороде»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
10.	Эстафета с мячами	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
11.	«Караси и щука»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
12.	«Кати мяч»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
13.	Спортивная игра «Веселый бег»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
14.	«Космонавты»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
15.	«Кот и мыши»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
16.	Эстафета на развитие скорости	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
17.	«Медведи и пчелы»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
18.	«Море – берег»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
19.	Эстафета «Попади мячом в корзину»,	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
20.	«Охотники и утки»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.

21.	«Подбрось, поймай»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
22.	Эстафета с элементами равновесия	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета
23.	«Пчелы и медвежата»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
24.	«Пятнашки»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
25.	«Рыбаки и рыбы»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
26.	«Сбей мяч».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
27.	«Хитрая лиса»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
28.	Эстафета на развитие координации	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета
29.	«На новое место»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
30.	«Поймай мяч».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
31.	«Третий лишний»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
32.	«Три подскока»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
33.	«Мой веселый мяч: передача и катание мяча»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
34.	«Скорый поезд»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.

3 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	«Белки, орехи, шишки»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.

2.	«Попади мячом в мишень»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
3.	«Жмурки»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
4.	Эстафета бег с препятствиями	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
5.	«Вот как мы умеем»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
6.	«Горелки»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
7.	Спортивная игра Мяч с притопыванием	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
8.	«Совушка-сова, большая голова»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
9.	«Летучие рыбки»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
10.	Эстафета с мячами	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
11.	«Ноги от земли»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
12.	«Охотник сторож, звери»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
13.	Спортивная игра «Веселый бег»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
14.	«Мы топаем ногами»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
15.	«Посадка овощей»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
16.	Эстафета на развитие скорости	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
17.	«Птички и кошка»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
18.	«Пустое место»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
19.	Отработка команды «Класс, смирно!»	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег.

20.	«Угадай, кто?»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
21.	«Успей пробежать»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
22.	Эстафета с элементами равновесия	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета
23.	«Подними предмет».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
24.	«Поезд»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
25.	Спортивная игра «Ходьба с препятствиями»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
26.	«Городки (по кругу)»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
27.	«Пингвин с мячом».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
28.	Эстафета на развитие координации	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета
29.	«Мы, веселые ребята»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
30.	«Мышеловка»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
31.	Эстафета на развитие силы	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета
32.	«Поставь коробки»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
33.	Эстафета «Кто самый ловкий»	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета
34.	«Потяни шнур»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.

4 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	«Белые медведи».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.

2.	«Блуждающий мяч»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
3.	Эстафета бег с препятствиями	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
4.	«Быстрее по местам»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
5.	«Воробушки и кот»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
6.	Спортивная игра «Игра с мячами»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
7.	«Затейники»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
8.	«Зима-лето»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
9.	Эстафета с мячами	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
10.	«Котята и щенята»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
11.	«Красная шапочка»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
12.	Спортивная игра «Веселый мяч»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
13.	«Найди себе пару»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
14.	«Не зевай»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
15.	Эстафета на развитие скорости	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
16.	«Кто дальше?»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
17.	Спортивная игра «К своим флажкам»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
18.	«Охотники и соколы»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
19.	«Пассажиры-билетики».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение

20.	Отработка команды «Класс, смирно!»	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег.
21.	«Стой-беги!»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
22.	«Стой-иди!».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
23.	Эстафета с элементами равновесия	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета
24.	«Хватай, убегай»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
25.	«Цепи кованые»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
26.	Спортивная игра «Гонка мячей по кругу»,	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
27.	«Угадай и догони»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
28.	«Филин и пташки»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
29.	Эстафета на развитие координации	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета
30.	«Птицы и клетка»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
31.	«Скачки»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
32.	Эстафета на развитие силы	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета
33.	«Прыжки через веревку».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
34.	«Прыжок лягушки»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.

Описание материально-технического, учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса.

№	УМК	Список (перечень)
1	Учебно-методическое обеспечение	1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с. 2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6. 3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки

		<p>здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.) 5. Есипова Наталья Николаевна. Русские народные игры [электронный ресурс] / Н.Н. Есипова. Режим доступа: http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/01/19/russkie-narodnye-igry 6. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с. 7. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78. 8. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с. 9. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя. 10. Комплексная программа физического воспитания, В.И. Лях, А.А. Здаевич, Москва, «Просвещение», 2007 г. 11. 11. начальной школы». 12. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с. 13. О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. 14. Осокина Т.И. Детские подвижные игры народов СССР Составители: А.В. Кенеман, под редакцией М.: Просвещение, 1989. 15. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха. 16. Программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е.) 17. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с. 18. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с. 19. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя» 20. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57. 21. 21. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.
2	Дидактические	Дидактические игры, раздаточный материал

	материалы	
3	Спортивное оборудование и инвентарь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стенка гимнастическая для лазания 2. Скамейка гимнастическая 3. Мат гимнастический 4. Кегли 5. Канат 6. Обруч 7. Секундомер 8. Бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м), комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты) 9. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные 10. Палка гимнастическая 11. Скакалка детская 12. Рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям 13. Щит баскетбольный тренировочный, сетка волейбольная