



Общеобразовательное частное учреждение "Частная школа "ЛИВИНГСТОН"  
ООЧУ "Частная школа "ЛИВИНГСТОН"

Место нахождения: Российская Федерация, Московская область, г.о. Мытищи,  
с.Троицкое, ул. Московская, д.24А ОГРН 10350055041537 ИНН 5029046624


Тел: +7-985-485-55-15

E-mail: livingstonschool.ru@gmail.com

Тел: +7-499-444-62-97

www.livingstonschool.ru

РАССМОТРЕНО  
Заместитель директора

 О.И.Фурдилова  
Приказ № 01-08/334 от  
«23» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Педагогический совет

Приказ № 01-08/334 от  
«23» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

  
О.Б. Койдан  
Приказ № № 01-08/334 от  
«23» августа 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Спортландия»

для обучающихся 1-4 классов

с. Троицкое, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Спортландия» имеет спортивно-оздоровительную направленность и предназначена для уровня начального общего образования и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Универсального кодификатора распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и собственных разработок педагогического коллектива ООЧУ «Частная школа «Ливингстон».

Срок реализации курса составляет 3 года (1-4 классы).

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО и концепцией физического воспитания.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 1-4 классов.

Программа «Спортландия» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс внеурочной деятельности введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления. Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности «Спортландия» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

#### **Цель:**

программы внеурочной деятельности «Спортландия»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

#### **Задачами:**

#### **Образовательные:**

- познакомить учащихся со спортивными играми через подвижные игры, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

-углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

**Развивающие:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- расширять спортивный кругозор детей.

**Воспитательные:**

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

## **МЕСТО КУРСА «СПОРТЛАНДИЯ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Спортландия» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю с 1 по 4 класс, всего 136 часа в год.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 класс**

- 1.Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
  - 2.Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.
  - 3.Подвижные игры с мячом. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)
  - 4.Игровые упражнения. «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую). Занимательные игры. Игры на развитие внимания: «Воробы - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».
- Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.
- Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка».

## 2 класс

1.Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2.Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3.Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

4. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

## 3 класс

1.Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни.

2. Подвижные игры без мячей.

Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

3. Эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

4. Спортивные и подвижные игры с мячами. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

#### 4 класс

«Основы знаний о физической культуре и спорте» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучению младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «Контрольные и тестовые упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

Раздел «Мониторинг» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТЛАНДИЯ»

В результате изучения иностранного языка в начальной школе у обучающегося будут сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты, обеспечивающие выполнение ФГОС НОО и его успешное дальнейшее образование.

#### Личностные результаты

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности. Организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности начального общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

#### *Гражданско-патриотического воспитания:*

1. становление ценностного отношения к своей Родине — России;
2. осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
3. сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
4. уважение к своему и другим народам;
5. первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

#### ***Духовно-нравственного воспитания:***

1. признание индивидуальности каждого человека;
2. проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
3. неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

#### ***Эстетического воспитания:***

1. уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
2. стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

#### ***Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:***

1. соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
2. бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

#### ***Трудового воспитания:***

1. осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям

#### ***Экологического воспитания:***

1. бережное отношение к природе;
2. неприятие действий, приносящих ей вред.

#### ***Ценности научного познания:***

1. первоначальные представления о научной картине мира;
2. познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности начального общего образования должны отражать:

#### **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

##### ***Базовые логические действия:***

1. сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
2. объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;
3. определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
4. находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
5. выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
6. устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы.

##### ***Базовые исследовательские действия:***

1. определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
2. с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
3. сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
4. проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть целое, причина следствие);
5. формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

6. прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

***Работа с информацией:***

1. выбирать источник получения информации;
2. согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
3. распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа её проверки;
4. соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
5. анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
6. самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

**Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:**

***Общение:***

1. воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
2. проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
3. признавать возможность существования разных точек зрения;
4. корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
5. строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
6. создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
7. готовить небольшие публичные выступления;
8. подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

***Совместная деятельность:***

1. формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
2. принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
3. проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
4. ответственно выполнять свою часть работы;
5. оценивать свой вклад в общий результат;
6. выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

**Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:**

***Самоорганизация:***

1. планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
2. выстраивать последовательность выбранных действий;

***Самоконтроль:***

1. устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
2. корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты курса внеурочной деятельности «Спортландия»  
Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование модулей и тем программы	Количество часов	
		Всего	Проектные работы
1	Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	11	
2	Воспитание двигательных способностей	2	
3	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	19	
4	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	

**2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование модулей и тем программы	Количество часов	
		Всего	Проектные работы
1	Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	11	
2	Воспитание двигательных способностей	2	
3	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	15	
4	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	5	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	

**3 КЛАСС**

№ п/п	Наименование модулей и тем программы	Количество часов	
		Всего	Проектные работы
1	Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	11	
2	Воспитание двигательных способностей	2	
3	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	15	
4	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	5	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	

**4 КЛАСС**



№ п/п	Наименование модулей и тем программы	Количество часов	
		Всего	Проектные работы
1	Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	12	
2	Воспитание двигательных способностей	2	
3	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	15	
4	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	4	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	
		всего	проектные работы
1.	Режим дня школьника	1	
2.	Составление индивидуального режима дня	1	
3.	Рост и вес – главные показатели физического развития	1	
4.	Измерение своего роста и веса	1	
5.	Осанка – стройная спина!	1	
6.	Будем улучшать осанку	1	
7.	Настроение и желание заниматься	1	
8.	Как мы дышим	1	
9.	Тренируем дыхание	1	
10.	Глаза – главные помощники человека	1	
11.	Снимаем утомление глаз	1	
12.	Двигательные способности людей	1	
13.	Проверяем свои двигательные способности	1	
14.	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	1	

15.	Игротека «Я б в спасатели пошёл»	1	
16.	Все на лыжи!	1	
17.	Скользкий шаг без палок	1	
18.	Скользкий шаг с лыжными палками	1	
19.	Равновесие.	1	
20.	Упражнение в равновесии	1	
21.	Виды спорта.	1	
22.	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	1	
23.	Движение и двигательные действия	1	
24.	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	1	
25.	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	1	
26.	Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	1	
27.	Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»	1	
28.	Игры на свежем воздухе.	1	
29.	Гимнастическая ходьба и ходьба, высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»	1	
30.	Ходьба приставным шагом.	1	
31.	Фигурная ходьба.	1	
32.	Весёлые старты	1	
33.	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	1	
34.	Спортивные эстафеты	1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС**

		Кол-во часов	
№ п/п	Тема занятия	всего	Проектные работы
1.	Правила составления и проведения утренней гимнастики	1	
2.	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	1	
3.	Прибавление в росте и весе	1	
4.	Практическая работа «Моё физическое развитие»	1	
5.	Форма спины и грудной клетки	1	
6.	Практическая работа «Проверь свою осанку»	1	
7.	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	1	
8.	Правила предупреждения простудных заболеваний	1	
9.	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»	1	
10.	Как устроен наш глаз	1	
11.	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	1	
12.	Гибкость тела	1	
13.	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	1	
14.	Ползание и подползание	1	
15.	Игротека «Разведчики»	1	
16.	Лыжная подготовка	1	
17.	Ступающий шаг	1	
18.	Способы подъёма на склон	1	
19.	Торможение	1	

20.	Бег и его виды	1	
21.	Обычный бег. Игра «Салки»	1	
22.	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	1	
23.	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	1	
24.	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	1	
25.	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	1	
26.	Бег с преодолением препятствий.	1	
27.	Сравнение ходьбы и бега	1	
28.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	1	
29.	Эстафета	1	
30.	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	1	
31.	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	1	
32.	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1	
33.	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	1	
34.	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	
		всего	Проектные работы
1.	Правила составления и проведения утренней гимнастики	1	

2.	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	1	
3.	Прибавление в росте и весе	1	
4.	Практическая работа «Моё физическое развитие»	1	
5.	Форма спины и грудной клетки	1	
6.	Практическая работа «Проверь свою осанку»	1	
7.	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	1	
8.	Правила предупреждения простудных заболеваний	1	
9.	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»	1	
10.	Как устроен наш глаз	1	
11.	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	1	
12.	Гибкость тела	1	
13.	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	1	
14.	Ползание и подползание	1	
15.	Игротека «Разведчики»	1	
16.	Лыжная подготовка	1	
17.	Ступающий шаг	1	
18.	Способы подъёма на склон	1	
19.	Торможение	1	
20.	Бег и его виды	1	
21.	Обычный бег. Игра «Салки»	1	

22.	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	1	
23.	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	1	
24.	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	1	
25.	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	1	
26.	Бег с преодолением препятствий.	1	
27.	Сравнение ходьбы и бега	1	
28.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	1	
29.	Эстафета	1	
30.	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	1	
31.	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	1	
32.	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1	
33.	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	1	
34.	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	
		всего	Проектные работы
1.	Красивая улыбка человека	1	
2.	Практическая работа «Уход за зубами»	1	
3.	Факторы, влияющие на рост и вес человека	1	

4.	Практическая работа «Здоровое питание»	1	
5.	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1	
6.	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	1	
7.	Показатели самоконтроля	1	
8.	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	1	
9.	Точечный массаж	1	
10.	Обучение основам точечного массажа	1	
11.	Точечный массаж	1	
12.	Обучение основам точечного массажа	1	
13.	Выносливость и сила	1	
14.	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	1	
15.	Движения при преодолении препятствий	1	
16.	Спортивно-военизированная игра	1	
17.	Катание с горы на лыжах	1	
18.	Лыжная эстафета	1	
19.	Прогулка на лыжах	1	
20.	Метание.	1	
21.	Способы метания	1	
22.	Упражнения с большим мячом.	1	
23.	Метание малого мяча	1	
24.	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»	1	

25.	Метание на дальность	1	
26.	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	1	
27.	Весёлые старты	1	
28.	Фазы метания	1	
29.	Игры на свежем воздухе	1	
30.	Метание.	1	
31.	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	1	
32.	Упражнения и игры для динамической паузы	1	
33.	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»	1	
34.	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»	1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Баранцев, С. А., Береуцин, Г.В. и др. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2021
2. Геллер, Е.М. Знакомьтесь: Спортландия. – М.: «Знание», 2022
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-4 классы. - М.: ВАКО 2021.
4. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов– М.: Издательский центр «Академия» 2022
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2022
6. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от одного года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2021
7. Чайцев, В.Г., Пронина, И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2022.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://rosuchebnik.ru/>.

<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>



<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>  
<http://www.fizkulturavshkole.ru/>  
<http://www.openclass.ru/>  
<http://fizkultura-na5.ru/>  
<https://fk-i-s.ru/>  
<https://www.uchportal.ru/load/101>