

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное учреждение
гимназия № 30 г. Ставрополя

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА

«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

*Программа рассчитана на учащихся 1-4 классов.
Срок реализации программы – 1 года*

Автор – составитель программы:
учитель физической культуры
В.И. Кнутас

Ставрополь
2021

Основы Школы Здоровья **практический материал по внеурочной** **физкультурно-оздоровительной работе**

Пояснительная записка.

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. Отличительной чертой современного человека является его культура личности, которая выражается не только в умении грамотно, красиво и правильно излагать мысли, но и грамотно, красиво и правильно двигаться. Элементарным критерием культуры движений является правильная техника выполнения движений.

Главная цель курса «Основы Школы Здоровья» - всестороннее развитие личности на фоне доступного в этом возрасте уровня физической культуры личности младшего школьника.

Основные задачи:

1. вызвать у учащихся начальных классов интерес к Школе Здоровья, позволив ощутить красоту и радость движения;
2. формировать у учащихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки;
3. обучить школьников доступным физическим знаниям, двигательным умениям и навыкам;
4. добиваться того, чтобы каждый ученик чувствовал себя равноправным членом коллектива, был активным и общительным;
5. воспитать у детей любознательность, честность, творческую инициативу.

Занятия (занятия-уроки подвижных игр), проводимые в рамках курса Основы Школы Здоровья, являются дополнительным средством решения задач образовательного, оздоровительного и воспитательного характера, решаемых на уроках физической культуры в начальной школе.

Структура занятий – трехчастная:

1. **подготовительная часть** – изучение, повторение и совершенствование строевых упражнений, навыков в ходьбе, развивается общая выносливость в продолжительном беге, выполняются упражнения общеразвивающего характера, сообщаются теоретические сведения. Весь этот материал дается в игровой, занимательной форме;
2. **основная часть** – формирование жизненно важных двигательных навыков и физических качеств. Используются подвижные игры высокой и средней интенсивности;
3. **заключительная часть** – включены подвижные игры средней и низкой. Интенсивности.

Предлагаемая методика проведения физкультурно-оздоровительных форм занятий в рамках курса «Основы Школы Здоровья» существенно отличается от традиционной. Воспитание основ Школы Здоровья невозможно без использования средств подвижной игровой деятельности, поэтому программой предлагаемого курса предусмотрено максимальное включение в учебно-воспитательный процесс начальной школы подвижных игр.

Особенность использования подвижных игр в учебно-воспитательном процессе заключается в том, что самостоятельность действий учащихся включает кроме выполнения двигательных действий, обусловленных правилами игры еще и самостоятельный контроль и оценку своих игровых действий. Перед игрой осуществляется разбор игровых правил, распределение ролей. После окончания игры обязательно подведение итогов, в которое включается коллективный разбор выполнения

игровых действий, и ученик может проверить не только правильность своего выбора игровых действий, но и способы контроля, а также объективность своей оценки участия в игре.

1 КЛАСС

Тема: «Физкульт-ура! Начинается с утра!»

1. **четверть:** учатся элементарным упражнениям для формирования правильной осанки, расслабления, малоподвижные игры.
2. **четверть:** учатся играть, придумывать комплексы УГГ.
3. **четверть:** знакомство с закаливанием; игры для развития статического и динамического равновесия.
4. **четверть:** игры-соревнования по видам движений на «Приз Физкультуши».

2 КЛАСС

Тема: «Чтобы не было беды».

1. **четверть:** соблюдение режим дня; игры для развития быстроты движений.
2. **четверть:** правила поведения при занятиях физическими упражнениями; игры для развития общей выносливости.
3. **четверть:** значение физических упражнений для здоровья; игры для развития силы и статической выносливости.
4. **четверть:** правильное отношение к поступкам и действиям как в игре, так и в жизни; игры для развития координационных способностей.

3 КЛАСС

Тема: «Физкульт-ура! Собираем команду со всего двора!».

1. **четверть:** кто лучше играет?; игры для развития быстроты двигательной реакции.
2. **четверть:** кто больше игр знает?; игры для развития скоростно-силовых качеств.
3. **четверть:** кто больше игр придумает?; игры для развития координационных способностей.
4. **четверть:** игры-соревнования; игры для развития общей выносливости.

4 КЛАСС

Тема: «Физкульт - ура! На природе детвора!»

1. **четверть:** времена года, игры вместе с летом; игры для развития координационных способностей.
2. **четверть:** игры вместе с осенью; игры для развития быстроты движений.
3. **четверть:** игры вместе с зимой; игры для развития гибкости.
4. **четверть:** игры вместе с весной; игры для развития общей и динамической силовой выносливости.

Оценка знаний, умений и навыков учащихся по Основам Школы Здоровья:

Оценивая учащихся в рамках курса «Основы Школы Здоровья», прежде всего ученики должны поверить в себя, в свои силы, дать им возможность дотянуться до своей высшей планки развития. Дети должны почувствовать «ситуацию успеха» и тогда их школьная жизнь, их учебный труд станут более качественным и успешным.

Виды контроля:

1. самостоятельная двигательная деятельность учащихся на занятиях курса: задача ребенка – выбрать тот вид самостоятельной двигательной деятельности, которая ему доступна;
2. игры-эстафеты: направлены на выявление освоения отдельными видами движений при коллективном взаимодействии с целью дальнейшей коррекции как со стороны учителя, так и самими учащимися;
3. диагностическое тестирование: оценивается граница собственных знаний, двигательных умений и навыков учащихся. Такой вид контроля позволяет самому ученику определить те затруднения с уровнем физической подготовленности, и затем вместе с учителем наметить пути ликвидации этих пробелов;
4. соревнования: проводятся после овладения учащимися двигательными умениями, делают освоение предыдущего материала более устойчивым;
5. подвижные игры: при использовании подвижных игр контроль осуществляется по 10 уровням выполнения игровых заданий:
 1. учащийся не может сам выполнять игровое действие, он выбирает коллективный вид взаимодействия в игре. Задача ребенка – отделить правильный выбор игрового действия от неправильного;
 2. ученик в состоянии верно выполнить двигательные действия, предусмотренные игровыми правилами, как коллективно, так и самостоятельно;
 3. ученик в состоянии организовать подвижную игру по заданию учителя;
 4. умение учеником совершать самостоятельный выбор игровых действий (используя несколько вариантов правил игры);
 5. ученик в состоянии сам организовывать игру;
 6. ученик в состоянии сам придумать подобную подвижную игру по заданию учителя;
 7. ученик в состоянии провести подобную подвижную игру по заданию учителя;
 8. перед учеником ставится задача научить других детей играть в подвижную игру;
 9. перед учеником ставится задача научить других детей придумывать подвижные игры, по заданию учителя;
10. учащиеся в состоянии самостоятельно организовать свой игровой досуг.

Особенности объяснения подвижных игр:

Место учащихся при объяснении подвижной игры	Место учителя при объяснении подвижной игры	Требования к местонахождению учителя
<ul style="list-style-type: none"> • строй детей замкнут • дети стоят в кругу • в овале • в одной шеренге • в двух шеренгах лицом друг к другу • в колонне по одному • в нескольких колоннах • колонны (шеренги) • в спортивном зале (учащиеся спиной к окнам) • на стадионе • на открытой спортивной площадке • в присутствии посторонних групп (учащиеся становятся спиной к посторонним группам) 	<ul style="list-style-type: none"> • учитель находится внутри круга • вместе с учащимися • на короткой стороне овала • перед шеренгой • между шеренгами или за шеренгами • сбоку от колонны или сбоку спереди • перед колоннами со стороны невысоких • место учителя на возвышенности • учитель находится лицом к окнам • учитель находится лицом к солнцу • учитель стоит лицом к своим учащимся 	<ul style="list-style-type: none"> • необходимо при перемещении учителя видеть всех учеников • учащиеся должны хорошо видеть и слышать объяснение • учащиеся не должны отвлекаться на присутствие посторонних групп людей на площадке
<p>Учитель должен видеть всех своих учеников и все ученики должны видеть своего учителя во время объяснения учебного задания и правил игровых действий</p>		

КАРТЫ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Самостоятельная двигательная деятельность учащихся на занятиях Школы Здоровья:

уровни		уровень знакомства (не могу, но попробую)		уровень осознанного выполнения (выполняю)		уровень выбора действий (выполняю нужное движение)		уровень «обучи другого» (умею сам, помогаю другому)		творческий уровень (придумываю новые движения)	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ФИ учащегося	баллы										

Диагностическое тестирование:

уровни		уровень знакомства (не могу, но попробую)		уровень осознанного выполнения (выполняю)		уровень выбора действий (выполняю нужное движение)		уровень «обучи другого» (умею сам, помогаю другому)		творческий уровень (придумываю новые движения)	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ФИ учащегося	баллы										

Игры-эстафеты:

уровни		уровень знакомства (не могу, но попробую)		уровень осознанного выполнения (выполняю)		уровень выбора действий (выполняю нужное движение)		уровень «обучи другого» (умею сам, помогаю другому)		творческий уровень (придумываю новые движения)	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ФИ учащегося	баллы										

Соревнования:

уровни		уровень знакомства (не могу, но попробую)		уровень осознанного выполнения (выполняю)		уровень выбора действий (выполняю нужное движение)		уровень «обучи другого» (умею сам, помогаю другому)		творческий уровень (придумываю новые движения)	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ФИ учащегося	баллы										

Подвижные игры:

уровни		знакомства		осознанного выполнения		выбора действий		«обучи другого»		творческий	
		не могу	в состоянии выполнить	организовываю по заданию учителя	совершаю самостоятельный выбор игровых действий	самостоятельный выбор игры	по заданию учителя	в состоянии провести подобную игру	по заданию учителя научить играть других	научить других придумывать игру	самостоятельно организовать игрой
Ф.И. учащегося	баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ по ОСНОВАМ ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ

1 КЛАСС:

Четверть	Раздел программы	Элементы содержания	Игровые упражнения
1 четверть	Основы здорового образа жизни.	<p>Семь нот здоровья (интегрированные уроки-занятия):</p> <ul style="list-style-type: none"> - «ДО» (красная) – активное движение; - «РЕ» (оранжевая) – дружная семья; - «МИ» (желтая) – полезное питание; - «ФА» (зеленая) – окружающий нас мир; - «СОЛЬ» (голубая) – поведение на дорогах; - «ЛЯ» (синяя) – обучение труду; - «СИ» (фиолетовая) – построение фигур (радуга здоровья) 	<ul style="list-style-type: none"> - «Звонок на урок», «3 движения», «У ребят порядок строгий»; - «Найди себе пару», «Выбери друга», «В новом доме мы живем»; - «Овощи и фрукты – витаминные продукты», «Белка», «Огородники»; - «Правильно-неправильно», «Земля, вода, воздух», «День и ночь». - «Водители, на старт!», «Ловкий пешеход», «Светофор», «Поезд»; - «Цветы», «Заяц и морковь», «Наши загадки». - «Передай кубик», «Чего больше?», «Этюд на творчество и фантазию», «Круг из 2...,3...»
	Осанка.	Основные положения головы, рук, туловища, ног.	- «Будь внимательным», «Затейники», «Сделай фигуру», «Узнай по голосу», «Вершки и корешки»
	Ходьба.	<ul style="list-style-type: none"> - с сохранением правильной осанки; - с предметом в руках (мячом, гимнастической полкой, со скакалкой); - на носках, средним, широким шагом; - по разметкам, по линии; - переступая через препятствия; - в колонне по одному, по два, под музыку. 	<ul style="list-style-type: none"> - «Ходьба с хлопками», - «Быстро шагом», - «Ползуны», - «Запомни и выполни задание», - «Копна, тропинка, кочки», - «Кто как ходит»,
	Упражнения на релаксацию.	<ul style="list-style-type: none"> - корректирующая гимнастика после сна; - гимнастический комплекс; - комплекс на расслабление; - пальчиковые и малоподвижные игры. 	<ul style="list-style-type: none"> - «Звуки моря», - «В лесу», - релаксация (общее расслабление), - «Найди и промолчи»,

2 четверть	Строевые упражнения	<p>Выполнение команд:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «становись», «равняйся», «смирно, вольно»; - «направо, налево»; - «на месте шагом марш», «шагом марш»; - «класс, стой» и др. <p>Построение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основная стойка; - в колонну , в шеренгу, в круг; - расхождение по установленным местам; - размыкание в ширину; - повороты переступание, прыжком, 	<ul style="list-style-type: none"> - «Быстро встань в колонну!», «Два и три», «Построй круг», «Хоровод», «Путешественники», «Что изменилось?», «Развернем круг», «К своим флажкам», «Мышеловка», «Покажи ленту», «Успей выбежать», «Воротики»
	Беговые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - в медленном, среднем, быстром темпе; - с изменением направления; - в чередовании ходьбы и бега; - с подниманием бедра; - парами, тройками по диагонали; - с ускорением; - челночный бег; - бег под музыку. 	<ul style="list-style-type: none"> - «Лошадки», «Поворот по хлопку», «Семафор», «8 шагов», «Челнок».
	Физические упражнения с предметами	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для рук, ног, туловища; - комплекс упражнений УГГ; - выполнение упражнений под музыку. 	<ul style="list-style-type: none"> - «Передал – садись», «Брось - поймай», «Мяч в корзину», «Займи свободный кружок», «Успей поймать»,
	Танцевальные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - приставные шаги; - шаги галопа в сторону. 	
	Подвижные игры	Для развития общей выносливости	<ul style="list-style-type: none"> «Мяч в воздухе», «Передача мяча в колонне», «Кого назвали, тот ловит», «Передача мяча по кругу», «Кто дальше», «Шаг в шаг», «Морской бой», «Поезд в туннеле», «Салка с мячом».

3 четверть	Физические упражнения без предметов:	- для рук, туловища, ног, для осанки; - в основной стойке, сидя на полу; - упражнения УГГ, упражнения под музыку.	- «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Руки вверх», «Ветерок», «Замри», «Журавлик».
	Дыхание	Комплекс дыхательных упражнений	- «Кто как дышит», - дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой, - звуковая дыхательная гимнастика.
	Равновесие	- стойка на носках, на одной ноге; - на гимнастической скамейке; - ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейке, по прямой линии.	- «Разойдись- не упади», «Канатоходец», «Кто дольше не уронит?», «Шагай через кочки», «Через ручей», «Донеси мешочек», «Ловкий шофер», «Переправа», «Кто быстрее дойдет до середины».
	Подвижные игры	Для развития статического и динамического равновесия, точности движения руками, координации движений в пространстве.	«Совушка», «Сигнал», «Сороконожка», «Космонавты», «Паук и мухи», «Не оставайся на полу», «Ловишка на одной ноге», «Нос, нос, лоб», «Хитрая лиса», «Ловкие ребята», «К своим флажкам», «Чей отряд соберется быстрее»,
4 четверть	Лазание, перелезание	- по гимнастической скамейке; - по гимнастической стенке; - через горку препятствие.	- «С мячом под дугой», «Переползи – не урони», «Кто быстрее к флажку?»
	Прыжки	- в длину с места, с малого разбега; - имитация прыжков птиц, животных; - через вертикальное препятствие; - через скакалку,	- «Добеги и прыгни», «Спрыгни и повернись», «С кочки на кочку», «Попрыгунчики», «Лягушки в болоте», «Пингвины с мячом», «Кузнечики»,
	Зрительной гимнастики	Гимнастика для глаз	- «Комарик», «Паучек».
	Спортивная азбука	Спортивный праздник	«Призы Физкультуши»
	Подвижные игры	Для развития общей выносливости, для развития быстроты движений	«Удочка», «Умей догнать», «Конники-спортсмены», «Воробьи и кошка», Волк во рву», «Не попадись», «Через кочки и пенечки», «Мяч соседу»,

2 КЛАСС:

четверть	Раздел программы	Элементы содержания	Игровые упражнения
1 четверть	Основы здорового образа жизни	Философия цветка: - внимание; - движение; - дыхание; - питание; - сон.	- «Зеваки», «Путаница»; - «Маршевые салки»; - дыхательная гимнастика «Кто, как дышит?»; - «Лови – не лови»; - «Совушка, сова – большая голова».
	Осанка	- положение головы, туловища, рук, ног.	- «Зеркало», «Повтори», «Дровосек», «Мельница», «Самолет».
	Ходьба	- на носках с различным положением рук; - в полуприседе, пружинящим шагом; - на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро; - переваливаясь с ноги на ногу,	- «Журавль», «Медведь», «Ходим как великан», «Ходьба гуськом»,
	Упражнения на релаксацию	- корректирующая гимнастика после сна; - гимнастический комплекс; - комплекс на расслабление,	- «Звуки моря», - «В лесу», - релаксация (общее расслабление),
	Подвижные игры	Для развития быстроты движений и развития двигательной реакции.	«Три витка вокруг Земли», «Летчики», «Умей догнать», «Конники»,
2 четверть	Строевые упражнения	- расчет (на первый-второй), размыкание и смыкание; - перестроение в шеренге, передвижение в колонне с выполнением команд (в обход, по диагонали, противходом).	- «Слушай сигнал», «Музыкальные змейки», «Быстро в круг!», «Ищи своего командира», «Назови свой цвет».
	Бег	- с высокого старта, на месте, по линии, «змейкой»; - челночный, под музыку; - на заданное расстояние и время.	- «Бег за флажками», «За чужим мячом», «Занимай свое место», «Перемени предмет», «Гуси-лебеди», «Кто лишний?»
	Танцевальные упражнения	- разминка танцора; - танцевальные шаги «Польки».	
	Подвижные игры	Для развития общей выносливости	«Салки», «Салки с лентами», «Мяч водящему», «Карусель», «Ястребы и утки», «Пустое место», «Космонавты», «У медведя во бору».

3 четверть	ОРУ для развития координации движений	<ul style="list-style-type: none"> - выпады вперед, в сторону, назад; - приседания с изменением положения рук; - круговые движения руками; - наклоны, комплекс УТГ; - выполнение упражнений под музыку, 	- «Копна, тропинка, кочки», «Найди свою пару», «Лоб ко лбу, спина к спине».
	Упражнения для осанки	<ul style="list-style-type: none"> - у вертикальной плоскости, с предметом на голове; - на гимнастической скамейке. 	- «Ровная спина», «Журавлик», «Пловец».
	Дыхание	Комплекс дыхательных упражнений	<ul style="list-style-type: none"> - «Кто как дышит», - дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой, - звуковая дыхательная гимнастика.
	Равновесие	<ul style="list-style-type: none"> - стойка на одной ноге, на носках, с изменением положения рук; - стойка на гимнастической скамейке; - бег по гимнастической скамейке; - повороты стоя на гимнастической скамейке; - ходьба по рейке гимнастической скамейке. 	- «Ласточка», «Лебедь», «Аист».
	Подвижные игры	Для развития силы туловища и статической выносливости.	«День, ночь», «Совушка - сова», «Море волнуется», «Замри», «Построй фигуру».
4 четверть	Лазание, перелезание	<ul style="list-style-type: none"> - по гимнастической скамейке; - по гимнастической стенке; - перелезание через препятствие; - переползание на четвереньках; - подтягивание в висе на перекладине (м), в висе стоя (д). 	- «Поезд», «Альпинисты», «Ловля обезьян», «Пчелы и медведь», «Салки – ноги не остаются на полу».
	Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> - в длину с разбега, с места, в сторону; - на двух ногах, на одной ноге; - со скакалкой. 	- «Скакуны», «Кто выше?», «Перепрыгни через ручей», «Прыжки по кочкам», «Парашютисты», «Прыжки по полоскам»,
	Зрительная гимнастика	Комплекс гимнастики для глаз.	
	Подвижные игры	Для развития координационных способностей.	«Попрыгунчики – воробышки», «Лиса и куры», «Нос, нос, лоб», «Через кочки и пенечки», «Два мороза», «Волк и овцы», «Птицы», «К своим флажкам»

3 КЛАСС:

четверть	Раздел программы	Элементы содержания	Игровые упражнения
1 четверть	Основы здорового образа жизни	<p>Путешествие по станциям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - домашние животные; - луговые цветы; - морской круиз; - сказочная 	<ul style="list-style-type: none"> - «Где чей дом?», «Утка, утка, гусь»; - «Сидела бабочка», «Собери ромашку», «Найди свой цветок», «Букет»; - «Пароход», «Кто быстрее сложит рыбку», «Щука», «Какой рак быстрее доползет?»; - «Колобок», «Сказочные герои», «По заячьим следам», «Олени упряжки», «Море волнуется».
	Осанка	Положение головы, туловища, рук, ног.	<ul style="list-style-type: none"> - «Великан», «Военный на параде», «Сед по -турецки», «Любопытный», «Ворота», «Перетяни палку», «Смешком на спине».
	Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> - со сменой длины и частоты шага; - с перешагиванием через препятствие; - выпадами влево, вправо, ступая в кольца или круг; - скрестным шагом влево, вправо; 	<ul style="list-style-type: none"> - «Барьеры», «Утиным шагом», «Гусиным шагом», «Кто как ходит?», «Дождик», «Тучка», «Дорожка», «Радуга».
	Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> - толчком двумя ногами с поворотом на 180*; - в глубину, в высоту, в сторону через резинку; - с короткой скакалкой на одной ноге; - переменно на одной ноге (двух ногах) по заданию; 	<ul style="list-style-type: none"> - «Парашютисты, «С кочки на кочку», «Эстафеты с прыжками»
	Упражнения на релаксацию	<ul style="list-style-type: none"> - гимнастический комплекс; - комплекс на расслабление; 	<ul style="list-style-type: none"> - «В лесу»; - релаксация (общее расслабление); - релаксация (мышечное расслабление)
	Подвижные игры	Для развития быстроты двигательной реакции	<ul style="list-style-type: none"> - «Купец», «Пустое место», «Успей выбежать», «Птица без гнезда», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Воробы и вороны», «Ловишка бери ленту», «Салки с именами»,

2 четверть	Строевые упражнения	- выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Противоходом», «Змейкой», «Зигзагом»; - построение, перестроение в шеренги, в круг;	- «Быстро в круг!», «Слушай командира!», «Музыкальная затейка», «Слушай сигнал», «Точный поворот».
	Бег	- с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением препятствий, с передачей эстафет, с «форой»; - на расстояние в заданное время; - под музыку;	- «Мышеловка», «Мы – веселые ребята», «Гонка крабов», «Иголка, нитка, узелок», «3 лишний».
	ОРУ для развития координации движений	- выпады вперед, в сторону, назад; - приседания с разноименным движением рук; - приседания и выпады с одновременными движениями руками; - наклоны, выпады и приседания с предметом в руках; - выполнение упражнений под музыку.	«Нос, нос, лоб», «Хитрая лиса», «Ловкие ребята», «К своим флажкам», «Чей отряд соберется быстрее».
	Танцевальные упражнения	- разминка танцора; - танцевальный ход «Летка - енка».	
	Подвижные игры	Для развития быстроты движений руками, ногами, скоростно-силовых качеств	«Перегони мяч», «За чужим мячом», «Передал – садись», «Отбери мяч», «Выбей водящего», «Очисти сад от камней», «Перетягивание каната».
3 четверть	Упражнения для осанки с предметом на голове	- в стойке, ноги скрестно; - приседание в стойке скрестно, с вставанием и поворотом кругом; - лазание по гимнастической стенке в вертикальном направлении.	- «Кто быстрее дойдет до середины», «Эстафета с мешочками на голове» «Ровная спина».
	Дыхание	Комплекс дыхательных упражнений	- дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой, - звуковая дыхательная гимнастика.
	Равновесие	- ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом, на 360*, приставным шагом, на носках; - упор присев, упор стоя на коленях	- «Ласточка», «Лебедь», «Аист», «Дорожка», «Скамеечка», «Пожарники», «Узкая скамеечка».

	Подвижные игры	Для развития координационных способностей	«Запрещенное движение», «Лиса и куры», «Салки, ноги не остаются на полу»,
4 четверть	Лазание, перелезание	- лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении, в вертикальном направлении, смешанным способом; - на руках без помощи ног; - перелезание наступая; - переползание по пластунски, боком.	- «Поезд», «Альпинисты», «Ловля обезьян», «Пчелы и медведь», «Салки – ноги не остаются на полу».
	Метание	- набивного мяча от груди, из положения стоя лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх, на дальность и заданное расстояние; - малого мяча с места, из положения стоя лицом в сторону метания, на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель.	- «Попробуй отбери», «Мяч по кругу», «Передача мячей», «Кто дольше не уронит?», «Стой!», «Попади в круг», «Сбей кеглю».
	Упражнения зрительной гимнастики	- комплекс гимнастики для глаз; - профилактика миопии.	- «Комарик», - «Паучок».
	Спортивный праздник	«Физкульт–Ура! Начинается с утра!».	Игры-эстафеты
	Подвижные игры	Для развития общей выносливости	«Мяч в круг», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу», «Мяч капитану», «Переброска мячей», «Мяч через веревочку», «По наземной мишени», «Эстафета с мячом», «Два дома», «Составление поезда», «Кто быстрее».

4 КЛАСС:

четверть	Раздел программы	Элементы содержания	Игровые упражнения
1 четверть	Основы здорового образа жизни	Путешествие по станциям: - музыкальная; - спортивная; - интеллектуальная; - «эстафетная»; - игры народов мира.	- «Белка выбирает дупло», «Полярная сова», «Цветы т колибри», «Быстрая река и тихая поляна»; - «Дорога на поляну игр»; - «Чего больше?», «Круг из..», «Передай кубик», «Сколько нас без одного?», «С листком календаря»; - эстафеты с мячом, со скакалкой, беговая, с прыжками. - «Невод», «Водоносы», «Поймай дракона за хвост», «Земля, вода, огонь, воздух», «Перепрыгни через ров».
	Осанка	Положение головы, туловища, рук, ног.	- «Где звенит?», «Точный поворот».
	Ходьба	- с ускорением, с акцентированным шагом; - спортивная ходьба, с изменением направления; - с музыкальным сопровождением.	- «Дождик», «Тучка», «Дорожка», «Радуга», «Через болото».
	Прыжки	- в шаге, в длину на точность приземления; - в высоту с места и с разбега на результат; - через палку, с короткой скакалкой; - на двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.	«Парашютисты», «Сохрани равновесие», «Бег со скакалкой в парах, тройках», «Отмерялки»,
	Упражнения на релаксацию	- релаксация (общее расслабление); - релаксация (мышечное расслабление).	
	Подвижные игры	Для развития координационных способностей	«Волк во рву», «Не попадись!», «Удочка», «Классы», «Перемена мест», «Бой петухов»,
2 четверть	Строевые упражнения	- выполнение команд; - повороты, расчет, перестроение; - выполнение команд для слияния	- «Лучший командир», «Найди свой флажок», «Кто тише?»,
	Бег	- с высоким подниманием бедра; - семенящим шагом, прыжками; - челночный бег 10х5, 3х10 м;	- «Иголлка, нитка, узелок», «Третий лишний», «Северный и южный ветер», «Ловишка бери ленту», «Колдун», «Пастуший бег».

		<ul style="list-style-type: none"> - по заданной схеме; - на результат, на расстояние 	
	ОРУ для развития координации движений	<ul style="list-style-type: none"> - сочетание выпадов, наклонов; - приседание с движениями рук, с предметами, без предметов; - выполнение под музыку. 	<ul style="list-style-type: none"> - «Скакалочка», «Веребочка», «Солнышко», «Лучики», «Зеваки», «Соня», «Летает – не летает», «Путаница», «Лови – не лови», «Рыбы, птицы, звери», «Четыре стихии».
	Метание	<p>Набивного мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - двумя руками от груди; - из-за головы вперед-вверх; - снизу вперед-вверх на дальность; <p>Малого мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с места, с разбега; - на дальность, на заданное расстояние; - в горизонтальную и вертикальную цель. 	<ul style="list-style-type: none"> - «Попади в обруч», «Бросок», «Кто меткий?», «Попади в мяч», «Метко в цель», «Кто дальше?», «Метко в цель», «Мяч соседу», «Гонка мячей»,
	Танцевальные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - разминка танцора; - танцевальный ход «Вальс». 	
	Подвижные игры	Для развития быстроты движений	<ul style="list-style-type: none"> «Где звенит?», «Точный поворот», «Класс, смирно!», «Мышеловка», «Мы – веселые ребята!», «Караси и щука», «Мяч водящему», «Охотники и зайцы». «Брось за флажок», «Встречная эстафета с мячом».
3 четверть	Упражнения для осанки	<ul style="list-style-type: none"> - с предметом на голове; - ходьба боком по рейке, перевернутой гимнастической скамейке; - повороты на 360*; - ходьба по наклонной скамейке. 	<ul style="list-style-type: none"> - «Кто быстрее дойдет до середины», «Эстафета с мешочками на голове» «Ровная спина».
	Дыхание	- дыхательные упражнения	по методике Б.С. Толкачева
	Равновесие	<p>Ходьба по гимнастической скамейке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - широким шагом, с предметом на голове, с поворотами; - поворот прыжком на 90*, - соскок прогнувшись. 	<ul style="list-style-type: none"> - «Ласточка», «Лебедь», «Аист», «Дорожка», «Скамеечка», «Пожарники», «Узкая скамеечка».
	Свободный урок	Своя игра на уроке	Игры по желанию детей

	Подвижные игры	Для развития гибкости	«Колечко», «Мостик», «Березка», «Птичка», «Верблюд», «Лебедь».
4 четверть	Лазание, перелезание	- по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице; - перелезание через препятствие; - переползание, отползание.	- «Поезд», «Альпинисты», «Ловля обезьян», «Пчелы и медведь», «Салки – ноги не остаются на полу».
	Метание	Набивного мяча: - двумя руками от груди; - из-за головы вперед-вверх; - снизу вперед-вверх на дальность; Малого мяча: - с места, с разбега; - на дальность, на заданное расстояние; - в горизонтальную и вертикальную цель.	- «Попади в обруч», «Бросок», «Кто меткий?», «Попади в мяч», «Метко в цель», «Кто дальше?», «Метко в цель», «Мяч соседу», «Гонка мячей», «Выбей мяч из круга».
	Упражнения зрительной гимнастики	- комплекс гимнастики для глаз; - профилактика миопии.	- «Комарик», - «Паучок».
	Спортивный праздник	«Здравствуй, лето!»	Игры-эстафеты
	Подвижные игры	Для развития общей выносливости	«Быстрый гонщик», «Кто быстрее?», «На север, запад, юг, восток», «Мяч капитану».
Задание на дом:		<ol style="list-style-type: none"> 1. ежедневное выполнение комплекса УТГ; 2. ежедневные (не менее 1 – 1,5 часа) игры на свежем воздухе; 3. подтягивание в висе на высокой перекладине 4-6 раз (м), на низкой перекладине 4-6 раз (д); 4. наклоны вперед с прямыми ногами «кто глубже»; 5. сгибание и разгибание руки в упоре лежа: 3-4 раза (д), 4-6 раз (м); 6. прыжки через короткую скакалку 50-60 раз. 	