

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 18
имени Героя Великой Отечественной войны А.М.Бондарева» городского округа
Самара

РАССМОТРЕНО
Руководителем МО
Моисеев /Моисеевой А.А
на педагогическом совете
МБОУ Школы № 18
г.о.Самара
Протокол №№ 1
от “31.08.2023”

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора по
УВР
Шумилкина /Шумилкиной Е.В.
Протокол №1
от “31.08.2023”

УТВЕРЖДЕНО
Директором МБОУ Школы
№ 18 г.о. Самара
Черных /Черных Н.А.
Протокол №1
от “31.08.2023”



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности для учащихся 1-4 классов
«Весёлые нотки»
на 2023 – 2024 учебный год

Самара городской округ, Самарская область 2023 г.

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность организуется с учетом рекомендаций следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2019).
- Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. № 16 Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".
- Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ту «О внеурочной деятельности».
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2020.
- Учебный план МБОУ Школа № 18 г.о. Самара на 2021-2022 учебный год..

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Веселые нотки» для учащихся 1 класса разработана на основе:

- Программа «Физическая культура», 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. «Начальная школа XXI века» М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2019 г.

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2020г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

Актуальность курса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Подвижные игры, ритмические и фитнес занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Основная идея курса.

Содержание курса отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Цели и задачи.

Цель: создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность.

Задачи:

Образовательные:

формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;

обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;

формирование интереса к народному творчеству;

расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;

развитие активности, самостоятельности, ответственности;

развитие статистического и динамического равновесия;

развитие глазомера и чувства расстояния;

развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

воспитание чувства коллективизма, взаимопомощь;

формирование установки на здоровый образ жизни;

формирование этических норм поведения;

воспитание бережного отношения к народным традициям.

Применяемые технологии:

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса (педагогика сотрудничества);

- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса (групповые технологии, технологии индивидуального обучения);

- педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (практические игровые технологии).

Реализация данных технологий осуществляется через следующие организационные формы:

- беседы о культуре народов мира, их подвижных и спортивных играх;

- практические занятия по разучиванию игр;

- организация творческих мастерских;

- организация соревнований или чемпионатов по проведению игр.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 1 класса. Рассчитана на 33 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих

часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в внеурочного занятия , ограниченного временем (35') в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 1 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Ожидаемый результат:

-у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движении; -

младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

-обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

-умение работать в коллективе.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

-Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и

письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

-Слушать и понимать речь других.

-Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

-Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

-Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

-Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

-осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Результаты освоения программы

к концу учебного года учащиеся 1 класса должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1 «Подвижные игры» (23ч.) представлен 5 темами: «Сюжетные игры», «Бессюжетные игры», «Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр», «Фестиваль подвижных игр», теоретико-практическое занятие (марафон игр) «Что мы знаем об играх».

Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма в более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Порядок работы с играми: - Название игры - Знакомство с содержанием игры - Объяснение правил игры - Разучивание игры - Проведение игры.

1.1 Сюжетные игры (7ч.) «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Море волнуется», «Волк во рву», «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», «Белые медведи», «Вороны и воробы», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Хвостики», «Коршун и насекомая», «Колдунчики», «Кот идет», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Птицы без гнезда», «Шишки, желуди, орехи». Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот») и условный (ловишки, пятнашки, перебежки).

1.2 Бессюжетные игры(7ч.) В бессюжетных играх все дети выполняют одинаковые движения. «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флагам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «Чья команда быстрее построится», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча», «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Третий лишний».

1.3 Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр(9ч.) Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метания); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Раздел 2 «Ритмика с элементами детского фитнеса» (10ч.) состоит из четырёх тем: «Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма», «Ритмико-гимнастические упражнения», «Элементы базовой аэробики и классической аэробики с предметами», «Игры под музыку».

2.1 «Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма» (2ч.) содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве, чувствовать ритм музыки. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Хлопки в такт музыки. Акцентированная ходьба. Виды ходьбы (бодрый шаг, спортивный шаг, спокойный шаг). Исполнение ритмичных подскоков. Виды бега: легкий, стремительный, спокойный, Приставной шаг в сторону. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо», «быстро — медленно». Выполнение упражнений под музыку.

2.2 «Ритмико-гимнастические упражнения» (2ч.) данный раздел составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Сюда входят задания на выработку координационных движений.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты головы, круговые движения плечами вперед и назад. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, мяч). Ходьба на носках и пятках, выставление ноги на

носок и пятку вперед и в стороны, поднимем на полупальцы. Виды Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Ассиметричные движения рук и ног: одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций ног. Изучение позиций рук.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Гимнастические этюды.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

2.3 Теоретическое занятие (презентация) «Мир ритмики» (1ч.)

2.4 «Элементы базовой аэробики и классической с предметами» (2ч.) данный раздел представлен содержанием средств и методов детской аэробики (базовой аэробики и классической с предметами).

Базовая аэробика

Базовые шаги: «Бейсик», «Степ-тач», «Дабл-степ», «Оупен-степ», «Захлест», «Греп-вайн», «V-степ», «А-степ», «Ни-ап», «Хил-диг», «Степ-кросс», «Ланч», «Джампин-джек». Шаги выполняются на 4 и 8 счетов.

Классическая аэробика с мячом

При проведении занятий с детьми 7-8 лет желательно использовать мячи диаметром 18–20 см. Занятие имеет 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Основную часть рекомендуется разделить на работу с предметом и игровую. Время выполнения комбинаций с предметом можно продлить до 1–1,5 мин. При проведении занятий классической аэробикой с предметом темп музыкального сопровождения должен составлять не ниже 110–120 музыкальных акцентов в минуту. В аэробике с мячом рекомендуется выполнять следующие упражнения для развития координации движений:

- передачи из одной руки в другую — перед собой, за спиной, под ногой, партнеру;
- броски и ловля после удара о пол; броска вверх, в стену, от партнера;
- броски и ловля — двумя руками, одной рукой;
- перекаты по полу, по телу и др.

Упражнения с использованием предметов должны логично сочетаться с элементами классической аэробики. Например, при выполнении ви-степа выполняется бросок мяча, затем степ-тач вправо, мяч, удерживая двумя руками, — к правому плечу; степ-тач влево, мяч к левому плечу; при выполнении

степ-тача, бега можно выполнять отбивы, и т.п. Классическая аэробика со скакалкой, прыжки через скакалку являются одной из любимых игр детей. Именно благодаря естественным формам движений аэробика со скакалкой (Rope Skipping – Роуп-скиппинг) является одной из самых популярных среди детей. Проведение занятий под музыку значительно повышает их интерес к занятиям, а различного рода композиции позволяют им участвовать в разных показательных выступлениях, конкурсах и соревнованиях. Основным содержанием аэробики со скакалкой являются различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально, в парах, группой, а также простейшие акробатические элементы. Специфика упражнений определяется также длиной скакалки: можно использовать короткую, длинную, две длинных. Длина скакалки подбирается следующим образом: нужно встать на скакалку, ноги на ширине бедер, и натянуть ее. Основания ручек должны доставать до подмышек. Если она окажется велика, можно сделать один или два узла у оснований ручек. При использовании веревочной скакалки без ручек узел делается на концах и фиксируется пластирем или скотчем.

2.5 «Игр под музыку» (Зч.) Перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

«Запрещенное движение» Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

«Слушай хлопки» Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности. Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «каиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Замри» Цель: развитие внимания и памяти. Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

«Давайте поздороваемся» Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания. Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здоровятся со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

«Веселые музыканты» Эта игра рассчитана на большие количество детей: в ней могут участвовать от 5 до 20 человек. Вам понадобятся 2 комплекта детских музыкальных инструментов: 2 бубна, 2 маракаса, 2 трещотки, 2 колокольчика, 2 шумовые коробочки.

Десяти участникам дают в руки по одному из музыкальных инструментов. Звучит веселая музыка. Дети должны передавать друг другу по кругу эти инструменты, они не должны задерживаться ни у кого в руках. Дети, у которых оказались парные инструменты, остаются для продолжения игры, остальные садятся на места.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов (всего)
1	Подвижные игры	23
1.1	Сюжетные игры	7
1.2	Бессюжетные игры	7
1.3	Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр	9
2	Ритмика с элементами фитнеса	10
2.1	Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма	2
2.2	Ритмико-гимнастические упражнения	2
2.3	Презентации «Мир ритмики»	1
2.4	Элементы детского фитнеса (базовая аэробика, классическая аэробика с предметами)	2
2.5	Игры под музыку	3
Итого:		33

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема.	Содержание занятия.	Дата проведения (по плану)	Дата фактического проведения

Подвижные игры					
Сюжетные игры					
1.	Мир движений.	Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми. «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «У медведя во бору», «Космонавты»	03.09.20		
2.	Красивая осанка.	«Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Космонавты»	10.09.20		
3	Учись быстроте и ловкости.	«Волк во рву», «Два мороза», «Море волнуется», «Воробушки и кот», «У медведя во бору»	17.09.20		
4	Сила нужна каждому.	«Волк во рву», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Коршун и наседка», «Кошки-мышки»	24.09.20		
5	Ловкий. Гибкий.	«Хвостики», «Воробы и вороны», «Колдунчики», «Медведь и пчелы», «Кошки-мышки»	01.10.20		
6	Весёлая скакалка.	«Ловишки-перебежки», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Воробы и вороны», «Колдунчики»	08.10.20		
7	Сила нужна каждому.	Динамическая прогулка – игра «Зачем детям нужны игры?»	15.10.20		
Бессюжетные игры					
8	Развитие быстроты.	«Класс смирино!», «К своим флагжкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Землемеры», «Невод»,	22.10.20		
9	Кто быстрее?	«Класс смирино!», «К своим флагжкам», «Салки», «Чья команда быстрее построится», «Нади себе пару»			
10	Скалочкака-выручалочка.	«Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Невод», «Пустое место»			
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	«Класс смирино!», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча»			
12	Команда быстроногих	«Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Пустое место»			
13	Выбираем бег.	«Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Удочка», «У ребят порядок строгий»			
14	Метко в цель.	«Придумай фигуру», «На одной ноге», «Запрещенное движение», «Увернись от мяча»,			
Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр					
15	Путешествие по островам.	Игры с бегом: «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Третий лишний»,			
16	Развиваем точность движений.	Игры с прыжками: «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву»,			
17	Развитие меткости.	Игры с метанием: « Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч»			

18	Зимнее солнышко.	Игра «Городки» на свежем воздухе.		
19	Зимнее солнышко.	Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания		
20	Штурм высоты.	Игры по выбору детей (из ранее изученных)		
21	Удивительная пальчиковая гимнастика.	С элементами гимнастики: «Построй круг», «Море волнуется», «Донеси мешочек», «Раки»		
22	Полоса препятствий.	С элементами гимнастики: эстафеты и полоса препятствий		
23	Развитие выносливости.	Игры по выбору детей (из ранее изученных)		

Ритмика с элементами фитнеса

		Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма		
24	Развиваем точность движений.	Понятие ритмика. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Хлопки в такт музыки Перестроение в круг из шеренги.		
25	Развиваем красоту движений	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы Ходьба в такт музыки.		

Ритмико-гимнастические упражнения

26	Упражнения на выработку осанки	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Упражнения на выработку осанки. Упражнение на расслабление мышц.		
27	Ритмические рисунки	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнения на выработку осанки. Упражнение на расслабление мышц.		
28		Презентация «Мир ритмики»		

Элементы детского фитнеса

Базовая аэробика

29	Аэробика	Понятие «Аэробика». Ознакомление с базовыми шагами Разучивание базовых шагов. Подсчет музыки. Стретчинг		
----	----------	---	--	--

Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка)

30	Аэробика с предметами	Комбинации из упражнений с мячом. Комбинации со скакалкой		
----	-----------------------	--	--	--

Игры под музыку

31	Мир музыки и спорта.	«Запрещенное движение», «Слушай хлопки», «Замри», «Давай поздоровываемся», «Хвостики»		
32	Мир движений и здоровья.	«Гусеница», «Танец в круг», «Музыкальные змейки», «Пятнашки»		
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными,	Музыкальные игры с предметами (мяч, скакалки, кегли)		

	ВЫНОСЛИВЫМИ.			
--	--------------	--	--	--

2 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов (всего)
1	Подвижные игры	23
1.1	Сюжетные игры	7
1.2	Бессюжетные игры	7
1.3	Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр	9
2	Ритмика с элементами фитнеса	10
2.1	Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма	2
2.2	Ритмико-гимнастические упражнения	2
2.3	Презентации «Мир ритмики»	1
2.4	Элементы детского фитнеса (базовая аэробика, классическая аэробика с предметами)	2
2.5	Игры под музыку	3
Итого:		33

Тематическое планирование.

№ п\п	Тема.	Содержание занятия.	Дата проведения (по плану)	Дата фактического проведения
Подвижные игры				
Сюжетные игры				
1.	Мир движений.	Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми. «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «У медведя во бору», «Космонавты»	03.09.20	
2.	Красивая осанка.	«Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Космонавты»	10.09.20	
3	Учись быстроте и ловкости.	«Волк во рву», «Два мороза», «Море волнуется», «Воробушки и кот», «У медведя во	17.09.20	

		бору»		
4	Сила нужна каждому.	«Волк во рву», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Коршун и наседка», «Кошки-мышки»	24.09.20	
5	Ловкий. Гибкий.	«Хвостики», «Воробы и вороны», «Колдунчики», «Медведь и пчелы», «Кошки-мышки»	01.10.20	
6	Весёлая скакалка.	«Ловишки-перебежки», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Воробы и вороны», «Колдунчики»	08.10.20	
7	Сила нужна каждому.	Динамическая прогулка – игра «Зачем детям нужны игры?»	15.10.20	

Бессюжетные игры

8	Развитие быстроты.	«Класс смирно!», «К своим флагкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Землемеры», «Невод»,	22.10.20	
9	Кто быстрее?	«Класс смирно!», «К своим флагкам», «Салки», «Чья команда быстрее построится», «Нади себе пару»		
10	СкалочкаВыручалочка.	«Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Невод», «Пустое место»		
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	«Класс смирно!», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча»		
12	Команда быстроногих	«Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Пустое место»		
13	Выбираем бег.	«Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Удочка», «У ребят порядок строгий»		
14	Метко в цель.	«Придумай фигуру», «На одной ноге», «Запрещенное движение», «Увернись от мяча»,		

Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр

15	Путешествие по островам.	Игры с бегом: «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Третий лишний»,		
16	Развиваем точность движений.	Игры с прыжками: «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву»,		
17	Развитие меткости.	Игры с метанием: « Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч»		
18	Зимнее солнышко.	Игра «Городки» на свежем воздухе.		
19	Зимнее солнышко.	Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания		
20	Штурм высоты.	Игры по выбору детей (из ранее изученных)		
21	Удивительная пальчиковая гимнастика.	С элементами гимнастики: «Построй круг», «Море волнуется», «Донеси мешочек», «Раки»		
22	Полоса препятствий.	С элементами гимнастики: эстафеты и полоса препятствий		
23	Развитие	Игры по выбору детей (из ранее изученных)		

	выносливости.			
Ритмика с элементами фитнеса				
		Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма		
24	Развиваем точность движений.	Понятие ритмика. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Хлопки в такт музыки. Перестроение в круг из шеренги.		
25	Развиваем красоту движений	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнены простых движений с предметами во время ходьбы. Ходьба в такт музыки.		
Ритмико-гимнастические упражнения				
26	Упражнения на выработку осанки	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Упражнения на выработку осанки. Упражнение на расслабление мышц.		
27	Ритмические рисунки	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнения на выработку осанки. Упражнение на расслабление мышц.		
28		Презентация «Мир ритмики»		
Элементы детского фитнеса				
Базовая аэробика				
29	Аэробика	Понятие «Аэробика». Ознакомление с базовыми шагами Разучивание базовых шагов. Подсчет музыки. Стретчинг		
Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка)				
30	Аэробика с предметами	Комбинации из упражнений с мячом. Комбинации со скакалкой		
Игры под музыку				
31	Мир музыки и спорта.	«Запрещенное движение», «Слушай хлопки», «Замри», «Давай поздоровываемся», «Хвостики»		
32	Мир движений и здоровья.	«Гусеница», «Танец в круг», «Музыкальные змейки», «Пятнашки»		
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	Музыкальные игры с предметами (мяч, скакалки, кегли)		
34	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	Музыкальные игры с предметами (мяч, скакалки, кегли)		

3 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов (всего)
1	Подвижные игры	23
1.1	Сюжетные игры	7
1.2	Бессюжетные игры	7
1.3	Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр	9
2	Ритмика с элементами фитнеса	10
2.1	Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма	2
2.2	Ритмико-гимнастические упражнения	2
2.3	Презентации «Мир ритмики»	1
2.4	Элементы детского фитнеса (базовая аэробика, классическая аэробика с предметами)	2
2.5	Игры под музыку	4
Итого:		34

Тематическое планирование.

№ п\п	Тема.	Содержание занятия.	Дата проведения (по плану)	Дата фактического проведения
Подвижные игры				
Сюжетные игры				
1.	Мир движений.	Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми. «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «У медведя во бору», «Космонавты»	03.09.20	
2.	Красивая осанка.	«Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Космонавты»	10.09.20	
3	Учись быстроте и ловкости.	«Волк во рву», «Два мороза», «Море волнуется», «Воробушки и кот», «У медведя во	17.09.20	

		бору»		
4	Сила нужна каждому.	«Волк во рву», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Коршун и наседка», «Кошки-мышки»	24.09.20	
5	Ловкий. Гибкий.	«Хвостики», «Воробы и вороны», «Колдунчики», «Медведь и пчелы», «Кошки-мышки»	01.10.20	
6	Весёлая скакалка.	«Ловишки-перебежки», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Воробы и вороны», «Колдунчики»	08.10.20	
7	Сила нужна каждому.	Динамическая прогулка – игра «Зачем детям нужны игры?»	15.10.20	

Бессюжетные игры

8	Развитие быстроты.	«Класс смирно!», «К своим флагкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Землемеры», «Невод»,	22.10.20	
9	Кто быстрее?	«Класс смирно!», «К своим флагкам», «Салки», «Чья команда быстрее построится», «Нади себе пару»		
10	СкалочкаВыручалочка.	«Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Невод», «Пустое место»		
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	«Класс смирно!», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча»		
12	Команда быстроногих	«Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Пустое место»		
13	Выбираем бег.	«Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Удочка», «У ребят порядок строгий»		
14	Метко в цель.	«Придумай фигуру», «На одной ноге», «Запрещенное движение», «Увернись от мяча»,		

Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр

15	Путешествие по островам.	Игры с бегом: «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Третий лишний»,		
16	Развиваем точность движений.	Игры с прыжками: «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву»,		
17	Развитие меткости.	Игры с метанием: « Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч»		
18	Зимнее солнышко.	Игра «Городки» на свежем воздухе.		
19	Зимнее солнышко.	Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания		
20	Штурм высоты.	Игры по выбору детей (из ранее изученных)		
21	Удивительная пальчиковая гимнастика.	С элементами гимнастики: «Построй круг», «Море волнуется», «Донеси мешочек», «Раки»		
22	Полоса препятствий.	С элементами гимнастики: эстафеты и полоса препятствий		
23	Развитие	Игры по выбору детей (из ранее изученных)		

	выносливости.			
Ритмика с элементами фитнеса				
		Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма		
24	Развиваем точность движений.	Понятие ритмика. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Хлопки в такт музыки. Перестроение в круг из шеренги.		
25	Развиваем красоту движений	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнены простых движений с предметами во время ходьбы. Ходьба в такт музыки.		
Ритмико-гимнастические упражнения				
26	Упражнения на выработку осанки	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Упражнения на выработку осанки. Упражнение на расслабление мышц.		
27	Ритмические рисунки	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнения на выработку осанки. Упражнение на расслабление мышц.		
28		Презентация «Мир ритмики»		
Элементы детского фитнеса				
Базовая аэробика				
29	Аэробика	Понятие «Аэробика». Ознакомление с базовыми шагами Разучивание базовых шагов. Подсчет музыки. Стретчинг		
Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка)				
30	Аэробика с предметами	Комбинации из упражнений с мячом. Комбинации со скакалкой		
Игры под музыку				
31	Мир музыки и спорта.	«Запрещенное движение», «Слушай хлопки», «Замри», «Давай поздоровываемся», «Хвостики»		
32	Мир движений и здоровья.	«Гусеница», «Танец в круг», «Музыкальные змейки», «Пятнашки»		
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	Музыкальные игры с предметами (мяч, скакалки, кегли)		
34	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	Музыкальные игры с предметами (мяч, скакалки, кегли)		

4 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов (всего)
1	Подвижные игры	23
1.1	Сюжетные игры	7
1.2	Бессюжетные игры	7
1.3	Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр	9
2	Ритмика с элементами фитнеса	10
2.1	Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма	2
2.2	Ритмико-гимнастические упражнения	2
2.3	Презентации «Мир ритмики»	1
2.4	Элементы детского фитнеса (базовая аэробика, классическая аэробика с предметами)	2
2.5	Игры под музыку	4
Итого:		34

Тематическое планирование.

№ п\п	Тема.	Содержание занятия.	Дата проведения (по плану)	Дата фактического проведения
Подвижные игры				
Сюжетные игры				
1.	Мир движений.	Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми. «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «У медведя во бору», «Космонавты»	03.09.20	
2.	Красивая осанка.	«Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Космонавты»	10.09.20	
3	Учись быстроте и ловкости.	«Волк во рву», «Два мороза», «Море волнуется», «Воробушки и кот», «У медведя во	17.09.20	

		бору»		
4	Сила нужна каждому.	«Волк во рву», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Коршун и наседка», «Кошки-мышки»	24.09.20	
5	Ловкий. Гибкий.	«Хвостики», «Воробы и вороны», «Колдунчики», «Медведь и пчелы», «Кошки-мышки»	01.10.20	
6	Весёлая скакалка.	«Ловишки-перебежки», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Воробы и вороны», «Колдунчики»	08.10.20	
7	Сила нужна каждому.	Динамическая прогулка – игра «Зачем детям нужны игры?»	15.10.20	

Бессюжетные игры

8	Развитие быстроты.	«Класс смирно!», «К своим флагкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Землемеры», «Невод»,	22.10.20	
9	Кто быстрее?	«Класс смирно!», «К своим флагкам», «Салки», «Чья команда быстрее построится», «Нади себе пару»		
10	СкалочкаВыручалочка.	«Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Невод», «Пустое место»		
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	«Класс смирно!», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча»		
12	Команда быстроногих	«Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Пустое место»		
13	Выбираем бег.	«Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Удочка», «У ребят порядок строгий»		
14	Метко в цель.	«Придумай фигуру», «На одной ноге», «Запрещенное движение», «Увернись от мяча»,		

Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр

15	Путешествие по островам.	Игры с бегом: «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Третий лишний»,		
16	Развиваем точность движений.	Игры с прыжками: «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву»,		
17	Развитие меткости.	Игры с метанием: « Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч»		
18	Зимнее солнышко.	Игра «Городки» на свежем воздухе.		
19	Зимнее солнышко.	Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания		
20	Штурм высоты.	Игры по выбору детей (из ранее изученных)		
21	Удивительная пальчиковая гимнастика.	С элементами гимнастики: «Построй круг», «Море волнуется», «Донеси мешочек», «Раки»		
22	Полоса препятствий.	С элементами гимнастики: эстафеты и полоса препятствий		
23	Развитие	Игры по выбору детей (из ранее изученных)		

	выносливости.			
Ритмика с элементами фитнеса				
		Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма		
24	Развиваем точность движений.	Понятие ритмика. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Хлопки в такт музыки. Перестроение в круг из шеренги.		
25	Развиваем красоту движений	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнены простых движений с предметами во время ходьбы. Ходьба в такт музыки.		
Ритмико-гимнастические упражнения				
26	Упражнения на выработку осанки	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Упражнения на выработку осанки. Упражнение на расслабление мышц.		
27	Ритмические рисунки	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнения на выработку осанки. Упражнение на расслабление мышц.		
28		Презентация «Мир ритмики»		
Элементы детского фитнеса				
Базовая аэробика				
29	Аэробика	Понятие «Аэробика». Ознакомление с базовыми шагами Разучивание базовых шагов. Подсчет музыки. Стретчинг		
Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка)				
30	Аэробика с предметами	Комбинации из упражнений с мячом. Комбинации со скакалкой		
Игры под музыку				
31	Мир музыки и спорта.	«Запрещенное движение», «Слушай хлопки», «Замри», «Давай поздоровываемся», «Хвостики»		
32	Мир движений и здоровья.	«Гусеница», «Танец в круг», «Музыкальные змейки», «Пятнашки»		
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	Музыкальные игры с предметами (мяч, скакалки, кегли)		
34	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	Музыкальные игры с предметами (мяч, скакалки, кегли)		

Список литературы:

- 1.)Адашкявицене Э.И. Подвижные игры для детей. Просвещение. 2020
- 2.)Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 2020
3.)Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: «ФиС», 2019
4.)Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 2020.
- 5.)Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах. – М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2020
- 6). Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М. Физкультура и спорт, 2019 год.б. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе, 2020 год.
7.)Вавилова Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет. // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр./ Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. - М., 2020.
- 8). Васильева О.Н., Леонова Л.А. Особенности выработки точностного движения у детей 7 лет // Новые исследования по возрастной физиологии. - 2020 - № 114.
- 9). Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом - М.: Астрель, 2020
- 10). Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников. - М.: АСТ, 2019
- 11.) Давыдов С.Ю. Морфофункциональные показатели и развитие моторики у детей 3-6-летнего возраста различных типов конституций. // Теория и практика физической культуры. 2020.- №11.
- 12). Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников. / Сост. Н.А. Ноткина. - СПб: Образование, 2020
- 13). Кабанов Ю.М. Методика развития равновесия у детей школьного возраста. - Минск, 2019
- 14)Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. Просвещение. 2020
- 15)Ковалько В.И. Методические рекомендации по физической культуре 1 – 4 класс,2020год.