

Русская Православная Церковь
Московский Патриархат
Московская городская епархия
Западное викариатство
Георгиевское благочиние

УТВЕРЖДАЮ

Настоятель храма

протоиерей Георгий Бреев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»
по физическому воспитанию
(для детей)

на 2014-2015 учебный год

Разработал Патей А.С.,
преподаватель дополнительного образования
Воскресной школы
храма Рождества Пресвятой Богородицы
в Крылатском г. Москвы

Москва

2015

Пояснительная записка

Предметом обучения физической культуре в воскресной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Игры являются одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста.

Обоснование программы.

В соответствии с постановлением Правительства РФ в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса в общеобразовательной школе. Урок физической культуры вводится и в программу воскресной школы для укрепления здоровья учащихся и обеспечения психологического комфорта участникам образовательного процесса. В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре, с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, и исходя из предназначения общеобразовательной школы, а т. Ж. воскресной школы - целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности, предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми, которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Программа составлена на 1 час в неделю.

Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

Игры являются важным средством воспитания. В основе подвижных игр лежат физические упражнения. Благодаря большому разнообразию содержания и игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению специальных задач физического воспитания.

Цель и задачи:

Цель программы по играм состоит в том, чтобы обеспечить учащихся комплексом знаний, умений, которые позволят им успешно использовать полученные навыки в повседневной жизнедеятельности. формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является долгом перед обществом;
- формирование основных понятий об игровой деятельности, значении игры в жизни человека и месте подвижных игр в педагогической практике;
- умение использовать игру в общеобразовательных и воспитательных целях;
- формирование у учеников интереса и познавательную активность к физической культуре;
- формирование у обучающихся стремления к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, обеспечить освоение ими опыта творческой деятельности.
- воспитательные:
- воспитание у детей высоких нравственных качеств;
- воспитание потребности систематически заниматься физическими упражнениями;
- организация режима дня учащихся;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать культуру здоровья, ответственности личности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.
- развивающие:
- сохранить (восстановить) душевное здоровье и эмоциональное благополучие детей; помочь каждому ребенку реализовать свой творческий потенциал;
- развивать творческую активность учащихся.
- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи;
- развивать интерес к физической культуре и спорту.

Оздоровительные задачи:

- повышение физической и умственной работоспособности;
- снижение заболеваемости.

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование: естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

По играм, так же как и по спортивным, могут проводиться соревнования. Наиболее простые из них — это конкурсы и аттракционы, устраиваемые во время праздников или вне зависимости от этого. Более сложный вид соревнований — это первенства между несколькими командами. Соревнования по играм содействуют воспитанию у детей организованности и коллективизма, честности и воли к победе. Они способствуют воспитанию организаторов — вожаков игр, внедрению игр в повседневный быт. Игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия составляют основу программы

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения содержания учебного предмета, учащиеся должны:

Знать:

- соблюдать технику безопасности во время спортивных игр;
- основные понятия об игровой деятельности;
- значение игры в жизни человека и общества;
- место подвижных игр в педагогической практике.

Уметь:

- подбирать игры с учетом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, принимая во внимание уровень физической подготовленности, функциональных особенностей организма в соответствии с возрастом играющих;

- составлять конспекты и самостоятельно проводить пройденные игры;
- готовить место для проведения игр, необходимый инвентарь и оборудование;
- правильно выбирать место при объяснении игры и в процессе ее проведения;
- организовать играющих для проведения игры, подавая команды и распоряжения;
- объяснять и показывать игровые приемы и игру в целом;
- руководить процессом игры и действиями отдельных играющих, выявляя ошибки и находя способы их устранения;
- обеспечить организационно-методическую преемственность и взаимосвязь между подвижными играми и другими упражнениями;

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного зала и оборудования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных

Предмет физической культуры «Веселые старты»

Начальная ступень I год обучения

Кол-во часов: 28 часов.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Пояснительная записка

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о

чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость). Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

Дети научатся

играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Основная направленность	Название эстафет	Кол – во часов	Дата проведения	Коррекция
1	Вводное занятие. Техника безопасности «Как вести себя на уроке физической культуры». Упражнения с мячами.	Эстафета «давай знакомиться» Быстро по своим местам	1		
2	Упражнения «школа мяча»	Мяч среднему Достань подвешенный мяч	1		

3	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу», « Охотники и утки»	Встречные эстафеты с предметами и без предметов Охотники и утки Кто лишний	1		
4	Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости. Упражнения с обручами.	Веревочка под ноги Попрыгунчики - воробушки	1		
5	Упражнения с обручами	Салки в приседе Волк и овцы	1		
6	Упражнения на равновесие «Ласточка»	Догони мяч Сбей мяч	1		
7	Игры со скакалками. Прыжки на одной и двух ногах.	Ручеек Воробьи и вороны	1		
8	Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания Игры на развитие памяти	Ловишки с препятствиями Зайцы и попрыгунчики	1		
9	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты Игры для формирования правильной осанки	Встречные эстафеты без предметов и с предметами Замри Совушка-сова	1		
10	Игры с преодолением препятствий Развитие координационных способностей	Пробеги и не сбей Не дай обручу упасть	1		
11	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты	По новым местам Гуси -лебеди	1		
12	Игра - эстафета Упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы	Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием Совушка	1		
13	Игры- эстафеты	Перенеси - не урони Смена мест	1		
14	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты	С набивными мячами сидя Полоса препятствий	1		
15	Игры-эстафеты Развитие быстроты и ловкости Игра по заминированному полю	Игры и эстафеты с мячами: Гонка мячей в колоннах (стоя, сидя, лицом друг к другу в парах)	1		
16	Игры на меткость. Развитие быстроты и ловкости	Броски в корзину с места Гонка мячей	1		
17	Развитие координационных способностей, быстроты Игры на меткость	Метание снежков в цель	1		
18	Зимние забавы	Мороз – Красный нос Метание снежков в цель	1		

	Команды на больших лыжах	Сбей колпак Метко в цель			
19	Эстафета Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости	Встречные эстафеты без предметов и с предметами Команда быстроногих	1		
20	Подготовка к соревнованию «Зарница»	Ползем по-пластунски	1		
21	Эстафеты с метанием мяча.	Охотники и утки Караси и щука	1		
22	Эстафеты с метанием мяча на дальность и в цель	Лапта	1		
23	Эстафеты с мячами	Прыжки с мячом Мяч в стенку У кого меньше мячей	1		
24	Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, коллективизма.	Игры по выбору	1		
25	Игры на внимание.	«Класс, смирно», «За флажками», игра «У медведя во бору»	1		
26	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Эстафеты с элементами ОРУ	«Море волнуется – раз» «Филин и пташка».	1		
27	Комплекс ОРУ с мячом, строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Правила игры. Проведение игры.	«Горелки», « Охотники и утки»	1		
28	Эстафеты с воздушными шариками	Весёлые старты с мячом.	1		
29	Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Правила игры. Проведение игры.	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1		
30	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	игра «Зарница»	1		
31	Комплекс ОРУ со скакалкой. Знакомство с правилами и проведение игр. Игры на развитие восприятия.	Весёлые старты со скакалкой «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	1		
32	Построение. Строевые упражнения и перемещение. Упражнения и игры на внимание	«Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок	1		
33	Игры на развитие памяти.	«Повтори за мной», «Запомни	1		

		движения», «Художник памяти.			
34	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	1		
			ИТОГО: 34 часа		

Начальная ступень II год обучения

Кол-во часов: 28 часов.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Пояснительная записка

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость). Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

Дети научатся

играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического

положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Основная направленность	Название эстафет	Кол –	Дата	Корр
			во часов	прове деня	екци я
1	Вводное занятие. Техника безопасности «Как вести себя на уроке физической культуры». Упражнения с мячами.	Эстафета «мы- веселые ребята» Быстро по своим местам	1		
2	Эстафета с мячом	Мяч среднему Достань подвешенный мяч	1		
3	«Солнечный круг» Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»,	Встречные эстафеты с предметами и без предметов Охотники и утки Кто лишний	1		
4	Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости. Упражнения с мячом и обручами	Веревочка под ноги Эстафета «Ходьба гусиным шагом»	1		
5	Упражнения с обручами. Игра с обручем «Лабиринт»	Эстафеты под музыку на реакцию Салки в приседе	1		
6	Упражнения на равновесие «Ласточка»	Догони мяч Сбей мяч	1		
7	Игры со скакалками. Прыжки на одной и двух ногах.	Ручеек Воробы и вороны	1		

8	Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания Игры на развитие памяти	Ловишки с препятствиями Зайцы и попрыгунчики	1		
9	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты Игры для формирования правильной осанки	Встречные эстафеты без предметов и с предметами Замри Совушка-сова	1		
10	Игры с преодолением препятствий Развитие координационных способностей	Пробеги и не сбей Не дай обручу упасть	1		
11	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты	По новым местам Гуси -лебеди	1		
12	Игра - эстафета Упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы	Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием Совушка	1		
13	Игры- эстафеты	Перенеси - не урони Смена мест	1		
14	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты	Соревнования «Проползи пуганку»	1		
15	Игры-эстафеты Развитие быстроты и ловкости Игра по заминированному полю	Игры и эстафеты с мячами: Гонка мячей в колоннах (стоя, сидя, лицом друг к другу в парах)	1		
16	Игры на меткость. Развитие быстроты и ловкости	Броски в корзину с места Гонка мячей	1		
17	Развитие координационных способностей, быстроты Игры на меткость	Метание снежков в цель	1		
18	Зимние забавы Команды на больших лыжах	Мороз – Красный нос Метание снежков в цель Сбей колпак Метко в цель	1		
19	Эстафета Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости	Встречные эстафеты без предметов и с предметами Команда быстроногих	1		
20	Подготовка к соревнованию «Зарница»	Ползем по-пластунски	1		

21	«Передай мяч другу» Эстафеты с метанием мяча.	Охотники и утки Караси и щука	1		
22	Готовим командира	Игра «Один за всех и все за одного»	1		
23	Эстафеты с мячами	Прыжки с мячом Мяч в стенку У кого меньше мячей	1		
24	Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, коллективизма.	Игры по выбору	1		
25	Игры на внимание.	«Класс, смирно», «За флажками», игра «У медведя во бору»	1		
26	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений	«Море волнуется – раз» «Филин и пташка».	1		
27	Комплекс ОРУ с мячом, строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Правила игры. Проведение игры.	«Горелки», « Охотники и утки»	1		
28	Эстафеты с воздушными шариками	Весёлые старты с мячом.	1		
29	Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Правила игры. Проведение игры.	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1		
30	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	игра «Зарница»	1		
31	Комплекс ОРУ со скакалкой. Знакомство с правилами и проведение игр. Игры на развитие восприятия.	Весёлые старты со скакалкой «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	1		
32	Построение. Строевые упражнения и перемещение. Упражнения и игры на внимание	«Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок	1		
33	Игры на развитие памяти.	«Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник памяти.	1		
34	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	1		

			ИТОГО:		
			34 часа		

Начальная ступень III год обучения

Кол-во часов: 28 часов.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Пояснительная записка

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость). Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

Дети научатся

играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического

положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- развивать доброжелательное отношение к младшим друзьям.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Основная направленность	Название эстафет	Кол –	Дата	Корр
			во часов	прове дения	екци я
1	Вводное занятие. Техника безопасности «Как вести себя на уроке физической культуры». Упражнения с кеглями.	Эстафета «Обойди кегли» Быстро по своим местам	1		
2	Эстафета с мячом и кеглями	Соревнования по командам	1		
3	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»,	Встречные эстафеты с предметами и без предметов Вышибалы Кто лишний	1		
4	Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости. Упражнения с мячом и обручами	Эстафета «Ходьба гусиным шагом» Бег каракатицей	1		
5	Усложненная Игра с обручем «Лабиринт»	Эстафеты под музыку на реакцию Салки в приседе	1		
6	Упражнения на равновесие «Пистолет»	Догони мяч Сбей мяч	1		
7	Игры со скакалками. Прыжки	Ручеек	1		

	на одной и двух ногах-связанные	Эстафета «Прыжки через скалку»			
8	Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания Игры на развитие памяти	Найди мяч Игра «Веселый зоопарк»	1		
9	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты Игры для формирования правильной осанки	Встречные эстафеты без предметов и с предметами Замри Упражнения под музыку	1		
10	Игры с преодолением препятствий Развитие координационных способностей	Пробеги и не сбей Не дай обручу упасть	1		
11	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты	По новым местам Гуси -лебеди	1		
12	Игра - эстафета Упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы	Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием Совушка	1		
13	Игры- эстафеты	Перенеси - не урони Смена мест	1		
14	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты	Соревнования «Проползи путанку»	1		
15	Игры-эстафеты Развитие быстроты и ловкости Игра по заминированному полю	Игры и эстафеты с мячами: Гонка мячей в колоннах (стоя, сидя, лицом друг к другу в парах)	1		
16	Игры на меткость. Развитие быстроты и ловкости	Броски в корзину с места Гонка мячей	1		
17	Развитие координационных способностей, быстроты Игры на меткость	Метание снежков в цель	1		
18	Зимние забавы Команды на больших лыжах	Метание снежков в цель Сбей колпак Метко в цель	1		
19	Эстафета Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости	Встречные эстафеты без предметов и с предметами Команда быстроногих	1		
20	Подготовка к соревнованию	Ползем по-пластунски	1		

	«Зарница»				
21	«Передай мяч другу» Эстафеты с метанием мяча.	Греческие игры	1		
22	Готовим командира	Игра «Один за всех и все за одного»	1		
23	Чей командир лучше	Эстафеты с мячами	1		
24	Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, коллективизма.	Игры по выбору	1		
25	Игры на внимание. Фрагменты гимнастики	«Класс, смирно», Упражнения с лентой	1		
26	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений	«Море волнуется – раз» «Филин и пташка».	1		
27	Комплекс ОРУ с мячом, строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Правила игры. Проведение игры.	«Горелки», Лапта	1		
28	Эстафеты с воздушными шариками	Весёлые старты с мячом.	1		
29	Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Правила игры. Проведение игры.	Русская народная игра «Блуждающий мяч», «Бояре»	1		
30	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	игра «Зарница»	1		
31	Комплекс ОРУ со скакалкой. Знакомство с правилами и проведение игр. Игры на развитие восприятия.	Весёлые старты со скакалкой «Выложи сам», «Волшебная палитра».	1		
32	Построение. Строевые упражнения и перемещение. Упражнения и игры на внимание	«Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок	1		
33	Игры на развитие памяти.	«Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник памяти.	1		
34	Игры на развитие воображения.	Игры «Узнай, кто я?», «Возьми и передай», «Ковер самолет»	1		
			ИТОГО: 34 часа		

№ урока	Основная направленность	Название эстафет	Кол – во часов	Дата прове дения	Корр екци я
1	Вводное занятие. Техника безопасности «Как вести себя на уроке физической культуры». Упражнения с мячами.	Эстафета «давай знакомиться» Быстро по своим местам	1		
2	Упражнения « школа мяча»	Мяч среднему Достань подвешенный мяч	1		
3	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу», « Охотники и утки»	Встречные эстафеты с предметами и без предметов Охотники и утки Кто лишний	1		
4	Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости. Упражнения с обручами.	Веревочка под ноги Попрыгунчики - воробушки	1		
5	Упражнения с обручами	Салки в приседе Волк и овцы	1		
6	Упражнения на равновесие «Ласточка»	Догони мяч Сбей мяч	1		
7	Игры со скакалками. Прыжки на одной и двух ногах.	Ручеек Воробьи и вороны	1		
8	Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания Игры на развитие памяти	Ловишки с препятствиями Зайцы и попрыгунчики	1		
9	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты Игры для формирования правильной осанки	Встречные эстафеты без предметов и с предметами Замри Совушка-сова	1		
10	Игры с преодолением препятствий Развитие координационных способностей	Пробеги и не сбей Не дай обручу упасть	1		
11	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты	По новым местам Гуси -лебеди	1		

12	Игра - эстафета Упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы	Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием Совушка	1		
13	Игры- эстафеты	Перенеси - не урони Смена мест	1		
14	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты	С набивными мячами сидя Полоса препятствий	1		
15	Игры-эстафеты Развитие быстроты и ловкости Игра по заминированному полю	Игры и эстафеты с мячами: Гонка мячей в колоннах (стоя, сидя, лицом друг к другу в парах)	1		
16	Игры на меткость. Развитие быстроты и ловкости	Броски в корзину с места Гонка мячей	1		
17	Развитие координационных способностей, быстроты Игры на меткость	Метание снежков в цель	1		
18	Зимние забавы Команды на больших лыжах	Мороз – Красный нос Метание снежков в цель Сбей колпак Метко в цель	1		
19	Эстафета Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости	Встречные эстафеты без предметов и с предметами Команда быстроногих	1		
20	Подготовка к соревнованию «Зарница»	Ползем по-пластунски	1		
21	Эстафеты с метанием мяча.	Охотники и утки Караси и щука	1		
22	Эстафеты с метанием мяча на дальность и в цель	Лапта	1		
23	Эстафеты с мячами	Прыжки с мячом Мяч в стенку У кого меньше мячей	1		
24	Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, коллективизма.	Игры по выбору	1		
25	Игры на внимание.	«Класс, смирно», «За флажками», игра «У медведя во бору»	1		

26	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Эстафеты с элементами ОРУ	«Море волнуется – раз» «Филин и пташка».	1		
27	Комплекс ОРУ с мячом, строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Правила игры. Проведение игры.	«Горелки», « Охотники и утки»	1		
28	Эстафеты с воздушными шариками	Весёлые старты с мячом.	1		
29	Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Правила игры. Проведение игры.	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1		
30	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	игра «Зарница»	1		
31	Комплекс ОРУ со скакалкой. Знакомство с правилами и проведение игр. Игры на развитие восприятия.	Весёлые старты со скакалкой «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	1		
32	Построение. Строевые упражнения и перемещение. Упражнения и игры на внимание	«Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок	1		
33	Игры на развитие памяти.	«Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник памяти.	1		
34	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	1		
			ИТОГО: 34 часа		