

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЧЕРНОРЕЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВЛАДИМИРА ДАНИЛОВИЧА СОЛОНЧЕНКО»

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Чернореченская  
СОШ №2 им. В. Д. Солонченко»  
Воронич Н.В.  
Приказ № 34  
от « 30 » августа 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

«Здоровячок»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 год (72 часа.)

Автор программы:

Педагог дополнительного образования

Хабарова Юлия Игоревна

п. Новочернореченский

2024 г

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Здоровячок» составлена на основе нормативной базы:

- Закон Российской Федерации “Об образовании”;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 “Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса” (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ “О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения”;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 “О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования” в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок учащихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.)

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией “встраивания” разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

**Цель программы:** удовлетворение потребностей младших школьников в движении, стабилизирование эмоций, обучение владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами данного курса являются:**

- укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств;
- развить двигательную реакцию, точности движения, ловкости;
- развить сообразительность, творческое воображение;
- развить коммуникативные умения;
- воспитать внимание, культуру поведения;
- создать проблемные ситуации, активизируя творческие отношения учащихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развить доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развить коммуникативную компетентность младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

### **I. Общая характеристика**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

Занятия по программе «Здоровячок» входят во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Программа «Здоровячок» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе по окружающему миру. Получение учащимися младшей ступени знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер.

**Новизной** решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Актуальность образовательной программы.** Как никогда актуальной остаётся проблемасохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Решающая роль в решении этой проблемы отводится школе. Перед школой и дополнительным образованием стоит проблема поиска оптимальных

путей совершенствования работы по укреплению здоровья, активизации мыслительной и двигательной активности и в целом по формированию культуры здоровья детей. Одним из путей решения этой проблемы является организация внеурочной деятельности, учащихся начальных классов, по физкультурно-оздоровительному направлению.

Программа «Здоровячок» имеет оздоровительную направленность. Приоритетной задачей программы является формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью. На этой основе происходит формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни и физического воспитания. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

**Педагогическая целесообразность программы** проявляется в том, что «Здоровячок» особое внимание уделяет формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Физические упражнения, подвижные и спортивные игры развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебной программы на уроках физкультуры.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. В этом данная программа тесно связана с предметом «Окружающий мир», дополняет его, помогает в решении задач здоровья сбережения.

**Ценностными ориентирами** содержания данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

## **II. Описание места курса**

Программа рассчитана на 72 часов, с проведением занятий раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

## **IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Личностными результатами** занятий “Здоровячка” являются следующие умения:

*оценивать* поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

*выражать* свои эмоции;

*понимать* эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами занятий “Здоровячка”** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

*Познавательные УУД:*

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

*Коммуникативные УУД:*

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

**Формы занятий:** занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

## **У.Содержание программы**

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить ученика автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу “Здоровое поколение” вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

1. Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.
2. Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.
3. Игры с быстрым нахождением своего места . В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое).

Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

**Весь материал разделяется на отдельные разделы:**

1 раздел - “Русские народные игры”, изучается с 1-го по 4-й класс.

2 раздел - “Игры народов России”, изучается со 2 по 4-й класс.

3 раздел - “Подвижные игры”, изучается в 1-х и 2-х классах.

4 раздел - “Эстафеты”, изучается в 1-4-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для учащихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

**Цели изучения по каждому разделу**

***“Русские народные игры”***

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

### ***“Игры народов России”***

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

### ***“Эстафеты”***

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

### **Методические рекомендации**

При организации подвижных игр необходимо тщательно следить за санитарно-гигиеническими условиями проводимых занятий, в частности за чистотой и температурой используемого помещения и воздуха. Не менее серьезное значение имеет чистота тела и одежды самих занимающихся. В процессе игры значительно повышается обмен веществ, в организме играющих, увеличиваются газообмен и теплоотдача, в связи с этим у учащихся необходимо воспитывать привычку систематически мыть руки и ноги, обтирать влажным полотенцем тело или обливаться водой с использованием общепринятых правил гигиены и закаливания организма водными процедурами. Содержательная направленность практического использования игрового материала на занятиях заключается, прежде всего, в следующем.

**Если на проводимом занятии решается задача развития силы,** то в него очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания и т.д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными играющим отягощениями – наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег.

**Для развития качества быстроты** следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

**Для развития ловкости** необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры. Подвижные игры лучше всего применять в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания, путем комплексного использования с общеразвивающими, подводящими и специальными упражнениями. При планировании подвижной игры нужно учитывать общую нагрузку и определять цель, время и место среди других используемых упражнений и учебных заданий. Уровень трудности применяемых игр по физической нагрузке и сложности игрового взаимодействия участников должен быть доступен занимающимся и возрастать плавно и постепенно. В процессе практического проведения запланированных игр серьезное внимание необходимо уделять строгому соблюдению общепринятых норм и правил техники безопасности как самих играющих, так и окружающих их зрителей.

### Тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности
1-2	Русская народная игра «Жмурки»	Знакомство с правилами игры и проведением игры
3-4	Русская народная игра «Кот и мышь»	Знакомство с правилами игры и обработка этапов игры
5-6	Русская народная игра «Горелки»	Проведение игры
7-8	Русская народная игра «Салки»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.
9-10	Русская народная игра «Пятнашки»	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.
11-12	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	Правила игры. Проведение игры.
13-14	Русская народная игра «Фанты»	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.
15-16	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.
17-18	Русская народная игра «Волк»	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.
19-20	Русская народная игра «Птицелов»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра
21-22	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра
23-24	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра
25-26	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.
27-28	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры
29-	Марийская народная игра	Игровые правила. Отработка игровых

30	«Катание мяча»	приёмов.
31-32	Татарская народная игра «Серый волк»	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры
33-34	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры
35-36	Чувашская игра «Рыбки»	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.
37-38	Эстафета «Передача мяча»	Эстафеты на развитие скорости
39-40	Эстафета «С мячом»	Эстафеты на развитие беговых способностей
41-42	Эстафета зверей	Эстафеты на развитие скорости
43-44	Эстафета «Быстрые и ловкие»	Эстафеты на развитие беговых способностей
45-46	Эстафета «Вызов номеров»	Эстафеты на развитие силы
47-48	Эстафета по кругу	стафеты на развитие реакции
49-50	Эстафета с обручем	Эстафеты на развитие координации
51-52	Русская народная игра «Салки»	» Правила игры. Проведение игры.
53-54	Русская народная игра «Пятнашки»	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.
55-56	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.
57-58	Русская народная игра «Краски»	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.
59-60	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.
61-62	Русская народная игра «Третий лишний»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.
63-65	Русская народная игра «Пятнашки»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.
66-70	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	» Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.
71-72	Русская народная игра «Лапта»	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.

## УП.Методическое обеспечение программы

### 1. Печатные пособия.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
3. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).

4. Подвижные игры / «Физкультура и Спорт» Москва 1974г.
5. Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.
6. Уроки физкультуры в начальной школе / А.А. Гугин / «Просвещение» Москва 1970г.

## 2. Учебно-практическое оборудование.

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса “Физическая культура” в частности.

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 оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);  
 К – полный комплект (для каждого учащегося);  
 Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учащихся);  
 П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Программы по “Физической культуре” (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е.)	Д
1.3	Б.Б.Егоров, Ю.Е. Пересадына: Физическая культура. Учебник. Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012 г.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.	Д
2.2	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом “Академия” 2007 г.	Д
2.3	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство “Феникс”, 2004 г.	Д
2.4	Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. –	Д

	М., 2002	
3	Дополнительная литература для учащихся	
3.1	Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадин: Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1–2 классы. М., БАЛАСС, 2012 г.	Ф
4	Учебно-практическое оборудование	
4.1	Стенка гимнастическая	П
4.2	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.3	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.4	Палка гимнастическая	К
4.5	Скакалка детская	К
4.6	Мат гимнастический	П
4.7	Кегли	К
4.8	Обруч детский	Д
4.9	Рулетка измерительная	К
4.1 0	Щит баскетбольный тренировочный	Д
4.1 1	Сетка волейбольная	Д
4.1 2	Аптечка	Д

### Список используемой литературы

1. “Образовательная система “Школа 2100” федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна, изд. 2-е, испр. - М.: Баласс, 2011. – 432 с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система “Школа 2100”, серия “Методическая библиотека учителя начальной школы”.
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 61 с. – Стандарты второго поколения.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007. -173 с.
5. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011. - 251 с.
6. Физическая культура. 1–4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е., Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2012. -128 с.
7. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКИПРО, 2008. – 140 с.
8. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е. – М.: Баласс, 2012. -80 с.
9. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е. – М.: Баласс, 2011. -80 с.
10. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы /Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. - М.: ВАКО, 2011. – 48 с. Контрольно-измерительные материалы.

### УШ. Планируемые результаты

#### **Занимающиеся должны:**

##### *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:*

- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие систем дыхания и кровообращения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол;
- в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.