

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

Обсуждено	Принято	Утверждено
на заседании ШМО	на педагогическом совете	Приказ № <u>26</u> от <u>31.08.18</u>
Протокол № <u>1</u> от <u>31.08.18</u>	МБОУ «СОШ № 7»	Директор МБОУ «СОШ № 7»
Руководитель: _____	Протокол № <u>1</u> от <u>31.08.18</u>	Лямина А.В.



Детский фитнес
программа внеурочной деятельности
(1-4 класс)

Кемерово
2018

Содержание

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности..... 1-3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности3- 6
3. Тематическое планирование6-9

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

1. У выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми.
2. Сформируется начальное представление о культуре движения.
3. Ученик сможет сознательно применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья.
4. Обобщатся и углубятся знания об истории, культуре народных игр.
5. Сформируется умение работать в коллективе.

По окончании курса в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты, сформированы универсальные учебные действия (УУД).

Личностные результаты (ЛУУД):

- умение 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;

Регулятивные УУД (РУУД):

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

Познавательные УУД (ПУУД):

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

Коммуникативные УУД (КУУД):

- 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.

1. Содержание курса

1 класс

	Содержание	Кол-во часов
1.	<u>Русские народные игры.</u> «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Палочка-выручалочка», «Блуждающий мяч», «Классики», «Ловишка в кругу», «Пчелки и ласточки»	4 ч.
2.	<u>Подвижные игры.</u> «К своим флажкам», «Кот идет»,	8 ч.

	«Северный и южный ветер», «Соревнования скороходов», «Колдунчики», «Аисты», «Пчелы и медведи», «Хитрая лиса», «Ловишки с приседаниями», «Переправа с досками», «Туннель», «Собери урожай».	
3.	<u>Эстафеты.</u> «На погрузке арбузов», «Принеси мяч», «Успей перебежать», «С мячом», «Весёлые старты», «Совушка», «Мышеловка», «Пустое место», «Карусель», «Кто быстрее?», «Конники-спортсмены», «Лягушата и цыплята».	5 ч.

2 класс.

	Содержание	Кол-во часов
1.	<u>Русские народные игры.</u> «Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Ловушки с приседаниями», «Волк», «Птицелов».	5 ч.
2.	<u>Подвижные игры.</u> «Совушка», «Мышеловка», «Пустое место», «Карусель», «Кто быстрее?», «Конники-спортсмены», «Лягушата и цыплята»	5 ч.
3.	<u>Эстафеты.</u> «Передача мяча», эстафета «С мячом», эстафета зверей, эстафета «Быстрые и ловкие», эстафета «Вызов номеров», эстафета по кругу, эстафета с обручем, эстафета со скакалкой.	4 ч.
4.	<u>Игры народов России.</u> Русская игра «Гори, гори ясно!», бурятская игра «Ищем палочку», башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», марийская игра «Катание мяча», татарская игра «Серый волк».	4 ч.

3 класс.

	Содержание	Количество часов
1.	<u>Русские народные игры.</u> «Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и	5 ч.

	зайцы», «Фанты», «Ловушки с приседаниями», «Волк», «Птицелов».	
2.	<u>Эстафеты.</u> «Передача мяча», эстафета «С мячом», эстафета зверей, эстафета «Быстрые и ловкие», эстафета «Вызов номеров», эстафета по кругу, эстафета с обручем, эстафета со скакалкой.	5 ч.
3.	<u>Игры народов России.</u> Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», кабардино-балкарская народная игра «Под буркой», дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», карельские народные игры «Мяч», «Я есть!», игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!», игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз», северо-осетинская игра «Борьба за флажки», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	8 ч.

4 класс.

	Содержание	Количество часов
1.	<u>Русские народные игры.</u> «Жмурки», «Кот и мышь», «Гори, гори ясно!», «Птицелов», «Горелки», «Волк», «Салки», «Ловушки с приседаниями», «Пятнашки» «Фанты»	5 ч.
2.	<u>Эстафеты.</u> «Передача мяча», эстафета «С мячом», эстафета зверей, эстафета «Быстрые и ловкие», эстафета «Вызов номеров», эстафета по кругу, эстафета с обручем, эстафета со скакалкой.	5 ч.
3.	<u>Игры народов России.</u> Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», кабардино-балкарская народная игра «Под буркой», дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», карельские народные игры «Мяч», «Я есть!», игры народов Коми «Невод», «Стой,	8 ч.

	олень!», игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз», северо-осетинская игра «Борьба за флажки», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	
--	--	--

2. Тематическое планирование

1 класс

№	Название темы	Количество часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Филин и пташки, Палочка- выручалочка	1
3	Блуждающий мяч, Классики	1
4	Ловишка в кругу, Пчелки и ласточки	1
5	К своим флажкам, Кот идет	3
6	Северный и южный ветер, Соревнования скороходов	2
7	Северный и южный ветер, Соревнования скороходов	2
8	Колдунчики, Аисты	1
9	Пчелы и медведи, Хитрая лиса	3
10	Ловишки с приседаниями, Переправа с досками	1
11	Туннель, Собери урожай	2
12	На погрузке арбузов, Принеси мяч	1
13	Успей перебежать, С мячом	4
14	Весёлые старты, Совушка	7
15	Мышеловка, Пустое место	1
16	Карусель, Кто быстрее?	2
17	Конники-спортсмены ,Лягушата и цыплята	1
	ИТОГО	34

2 класс

№	Название темы	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Русская народная игра «Горелки», «Салки»	1
3	Русская народная игра «Пятнашки», «Охотники и зайцы»	1
4	Русская народная игра «Фанты», «Ловушки с приседаниями»	1
5	Русская народная игра «Волк», «Птицелов»	1
6	Подвижная игра «Совушка», «Мышеловка»	3
7	Подвижная игра «Пустое место», «Карусель»	1
8	Подвижная игра «Карусель», «Кто быстрее?»	1
9	Подвижная игра «Конники-спортсмены», «Лягушата и цыплята»	1
10	Русская народная игра «Жмурки», «Кот и мышь»	2
11	Эстафета «Передача мяча», Эстафета «С мячом»	4
12	Эстафета зверей, Эстафета «Быстрые и ловкие»	3
13	Эстафета «Вызов номеров», Эстафета по кругу	3
14	Эстафета с обручем, Эстафета со скакалкой	7
15	Русская игра «Гори, гори ясно!», Бурятская игра «Ищем палочку»	1
16	«Юрта», «Медный пень»	1
17	«Выбей из круга», «Подними платок»	1
18	Марийская игра «Катание мяча»	1
	ИТОГО	34

3 класс

№	Название темы	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Русская народная игра «Ляпка», «Салки»	2
3	Русская народная игра «Краски», «Гори, гори ясно»	2
4	Русская народная игра «Пятнашки»	2
5	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	2
6	Эстафета зверей.	2
7	Эстафета «Быстрые и ловкие»	2
8	Эстафета «Вызов номеров»	2
9	Эстафета по кругу	2
10	Эстафета с обручем, Эстафета со скакалкой	5
11	«Катание мяча», «Серый волк»	1
12	народные игры «Мяч», «Я есть!»	3
13	«Льдинки, ветер и мороз»	1
14	игра «Борьба за флажки»	2
15	«Сокол и лиса», «Пятнашки»	1
16	игры «Водяной», «Серый заяц»	1
17	народные игры «Котел», «Круговой»	2
18	народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1
	ИТОГО	34

4 класс

№	Название темы	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Русская народная игра «Гори, гори ясно!», «Птицелов»	2
3	Русская народная игра «Горелки», «Волк»	2
4	Русская народная игра «Салки», «Ловушки с приседаниями»	2
5	Русская народная игра «Пятнашки» «Фанты»	1
6	Эстафета «Передача мяча»	2
7	Эстафета со скакалкой, Эстафета «С мячом»	2
8	Эстафета с обручем	2
9	Эстафета «Быстрые и ловкие»	2
10	Эстафета по кругу, Эстафета зверей	2
11	народные игры «Сокол и лиса»	2
12	народные игры «Пятнашки»	2
13	народные игры «Выбей из круга»,	2
14	народные игры «Подними платок»	2
15	народные игры «Юрта»	2
16	народные игры «Медный пень»	2
17	народная игра «Ищем палочку»	2
18	народная игра «Серый волк»	2
	ИТОГО	34