

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Редькинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.22

Утверждаю
Директор школы:
Логачева Т.Н. _____
Приказ от 31.08.22 №22

ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Курс «Бегай, прыгай, играй»

2-4 КЛАССЫ

Составитель: Андреева Л.А.

учитель физической культуры

2022-2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс «Бегай, прыгай, играй» призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической форме, целостному развитию физических и психических качеств, творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе усвоения учебного материала данной области обеспечивает формирование целостного представления о единстве биологического, психологического человека, законах и закономерностях развития и совершенствования психоматической природы. Данная деятельность характеризует целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности. Курс построен на принципах:

- реализации потребности детей в двигательной активности,
- учёт специфики двигательных занятий,
- комплексном подходе и укреплению и сохранению здорового образа жизни,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных занятий.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

2 класс

В результате освоения курса ученик получит возможность:

- **Знания о физической культуре**- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыже;
- **Гимнастика с элементами акробатики** — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, упражнения на гимнастическом бревне, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать

на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

- **Легкая атлетика** — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, передавать эстафетную палочку;
- **Подвижные и спортивные игры**— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: Построй шеренгу, ручной мя, море волнуется, попрыгунчики, гонги со скакалкой хитрые пятнашки, колобок, стенбол, толкание шеста, лесное десятиборье, хромая ворона русская лапта, лиса и виноград, блуждающий мяч, прыжковая карусель, добей шайбу олимпийцы, ежик, переправа, тревога, перескочки, найди свое место, прыгни через палку, настольные городки, барсучок, ручеек, удочка с выбрасыванием.

3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит возможность:

- **Знания о физической культуре**- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- **Гимнастика с элементами акробатики** — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, упражнения на гимнастическом бревне, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- **Легкая атлетика** — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, передавать эстафетную палочку;
- **Подвижные и спортивные игры**— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: Построй шеренгу, ручной мя, море волнуется, попрыгунчики, гонги со скакалкой хитрые пятнашки, колобок, стенбол, толкание шеста, лесное десятиборье, хромая ворона русская лапта, лиса и виноград, блуждающий мяч, прыжковая карусель, добей шайбу олимпийцы, ежик, переправа, тревога, перескочки, найди свое место, прыгни через палку, настольные городки, барсучок, ручеек, удочка с выбрасыванием.

4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит возможность:

- **Знания о физической культуре**— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыже;
- **Гимнастика с элементами акробатики** — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, упражнения на гимнастическом бревне, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- **Легкая атлетика** — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, передавать эстафетную палочку;
- **Подвижные и спортивные игры**— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: Построй шеренгу, ручной мя, море волнуется, попрыгунчики, гонги со скакалкой хитрые пятнашки, колобок, стенбол, толкание шеста, лесное десятиборье, хромая ворона русская лапта, лиса и виноград, блуждающий мяч, прыжковая карусель, добей шайбу олимпийцы, ежик, переправа, тревага, перескочки, найди свое место, прыгни через палку, настольные городки, барсучок, ручеек, удочка с выбрасыванием.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание	Характеристика основных видов деятельности
Знание о физической культуре.	-соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, технически правильно принимать положение стартовых команд.
Физические упражнения.	выполнять команды на построения и перестроения; выполнять организующие строевые команды; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; выполнять повороты в беге на

	<p>различных дистанциях, выполнять легкоатлетические упражнения в технике движения рук и ног в прыжках и в длину, высоту, с места. технически правильно держать корпус, ноги и руки в метании различных снарядов, бег на разные дистанции и с разной скоростью, уметь преодолевать полосу препятствий, технически правильно выполнять торможение и остановки, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.</p>
<p>Физкультурная деятельность. Самостоятельные занятия.</p>	<p>составлять комплекс режима дня, выполнения закаливающих процедур, комплексы упражнений для формирования правильной осанки, проведение самостоятельных оздоровительных занятий в режиме дня (утренней зарядке, физкультминуток).</p>
<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>оценивать величину нагрузки по частоте пульса, измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств ребенка, изменение частоты сердечных сокращений в выполнении физических нагрузок.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры.</p>	<p>соблюдать правила взаимодействия с игроками, правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой в подвижных играх, технически правильно выполнять броски и ловлю мяча разными способами, умение двигаться по площадке, бросать мяч в цель с правильной постановкой рук и ног, повороты, удары, броски, с различных положений, ловля и передача мяча, отбивание, нападающие и блокирующие удары, выполнять упражнение, добиваясь конечного результата.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>составлять и применять комплексы физических упражнений в утренней</p>

	зарядке, физкультминутках, профилактика и коррекция нарушений осанки, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях;
Спортивно-оздоровительная деятельность.	Технически правильно выполнять различные виды кувырков, выполнять упражнения на равновесия гимнастическом бревне, гимнастических скамейках, технично правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и коня, стойки на руках и голове, -технически правильно выполнять упражнения на перекладине, уметь выполнять упражнения на параллельных и разновысоких брусьях (висы и упоры), умение выполнять комплексы вольных упражнений, выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Внеурочная деятельность кружка

«Бегай, прыгай, играй»

2 класс

№	Тема	Кол-во часов	Виды основной деятельности учащихся	Дата	
1	Урок инсценировка. Режим дня школьника .Гигиена повседневного быта. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений .Игра «Построй шеренгу».	1ч	Беседа с учащимися о правилах поведения и соблюдении режима дня.		
2	Упражнения на развитие реакции и гибкости. «Тройная лапта».	1ч	Разучивание с детьми новой игры. Подводящие упражнения для выполнения задания.		
3	Игровые упражнения и перестроения. Игра «Море волнуется».	1ч	Изучение и повторение строевых упражнений.		
4	Бег с прыжками. Эстафета.	1ч	Изучение прыжков как в одиночных упражнениях так и в парных.		
5	Игровые упражнения на построения и перестроения. Веселое состязание «Стул есть, да	1ч	Учить детей быстрой реакции в подвижных играх.		

	не сесть».				
6	Активные игры.	1ч	Игры на свежем воздухе, для активности и подвижности тех или иных упражнений.		
7	Разучивание комплекса упражнений. Игровые упражнения прыжками. Игра «Солнце и месяц».	1ч	Выявление у детей чувства активности в подвижных играх.		
8	Упражнения на развитие силы и выносливости. «Ворона ищет ворона».	1ч	Развивать у детей чувство смелости и активности.		
9	Бег. Игра «Семья».	1ч	Развивать у детей сплочённости делать дело вместе.		
10	Игровые упражнения прыжками. Игра «Солнце и месяц».	1ч	Прыжки с различных положений.		
11	Оздоровительная прогулка в лес. Экскурсия.	1ч	Направлено на развитие у детей бережного отношение к природе.		
12	Игровые упражнения с метанием и ловлей мячей. Игра «Классы».	1ч	Упражнения на метание выявляет у детей		
13	Упражнения в толкании. Эстафета.	1ч	Эти упражнения способствуют силовому развитию организма ребенка.		
14	Разучивание комплекса упражнений. Игровые упражнения с метанием и ловлей мяча. «У кого мяч?».	1ч	Упражнения на развитие реакции в подвижных играх.		
15	Стартовые упражнения. Высокий старт. «Сокол и голуби».	1ч	Разучивание беговых упражнений с различных положений.		

16	Игровые упражнения на равновесие. Игра «У кого мяч?».	1ч	Упражнения направлены на внимание ребенка быстро улавливать передвижения предмета.		
17	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1ч	Развивать у детей прыгучесть, преодолевать те или иные препятствия.		
18	Двигательный режим учащегося. Игра «Кошки-мышки».	1ч	Беседа о режиме дня учащегося.		
19	Бег с барьерами. Эстафеты с мячом.	1ч	Преодоление высоты в упражнениях .		
20	Разучивание комплекса упражнений. Игра «Удочка».	1ч	Активные подвижные игры для активного движения.		
21	Метание мяча с петлей. «Сокол и голуби».	1ч	Упражнения на меткость отработки тех или иных упражнений.		
22	Упражнения в прыжках способом фосбери-флоп.	1ч	Занятия в развитии разных видов прыжков.		
23	Игровые упражнения с мячом. Игра «Бой петухов».	1ч	Подводящие упражнения на разучивание координации движений.		
24	Разучивание комплекса упражнений. Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Солнце и месяц».	1ч	Учить детей переходить с активных игр в более спокойные.		
25	Игровые упражнения с ходьбой. Веселые соревнования «Комический футбол».	1ч	Развивать у детей чувства соперничества в командных играх.		
26	Прогулка на свежем воздухе. Игра	1ч	Отрабатывать точное попадание по		

	«Скатывание шаров».		предметам.		
27	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Залп по мишеням».	1ч	Развивать у детей меткость в различных ситуациях.		
28	Прогулка на свежем воздухе. Игра « Салочки».	1ч	Активные игры на свежем воздухе.		
29	Прогулка на свежем воздухе. Строительство башен из кубиков.	1ч	Развивать у детей чувство терпения к любому делу.		
30	Игровые упражнения на построения. Игра «Угадай, чей голосок».	1ч	Учить детей слушать команды учителя и выполнять их.		
31	Игровые упражнения на построения. Игра «Удочка».	1ч	Отрабатывать броски на точность и дальность.		
32	Игровые упражнения с прыжками. Игра малой подвижности «Краски».	1ч	Развивать у детей усидчивости на спортивных занятиях.		
33	Азбука закаливания. Веселые соревнования «Воздух, вода, земля, ветер».	1ч	Беседа с детьми о процедурах способствующих для здорового образа человека.		
34	Поход на лесную поляну	1ч	Развивать у детей чувство самостоятельности и ответственности друг за друга.		

Внеурочная деятельность кружка

«Бегай, прыгай, играй»

3 класс

№	Тема	Кол-во часов	Виды основной деятельности учащихся	Дата	
				план	факт
1	Урок инсценировка. Режим дня школьника .Гигиена повседневного быта. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений .Игра «Построй шеренгу».	1ч	Беседа с учащимися о правилах поведения и соблюдении режима дня.		
2	Упражнения на развитие ловкости и выносливости. «Перестрелка».	1ч	Разучивание с детьми новой игры. Подводящие упражнения для выполнения задания.		
3	Игровые упражнения и перестроения. Игра «Волейбол».	1ч	Изучение и повторение строевых упражнений.		
4	Упражнения в толкании. Игра «Сокол и голуби».	1ч	Изучение толчка и развитие силы мышц спины и рук, как в одиночных упражнениях так и в парных.		
5	Стартовые упражнения. Высокий старт. Игра «Сокол и голуби».	1ч	Обучение детей быстрому старту в подвижных играх.		
6	Активные игры.	1ч	Игры на свежем воздухе, для активности и подвижности тех или иных упражнений.		
7	Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра « Чехарда».	1ч	Отработка ритма разбега и высокого прыжка.		

8	Бег с барьерами. Игра «Тройная лапта».	1ч	Развитие чувства ритма и реакции.		
9	Бег по дистанции. Игра «Ракеты».	1ч	Развивать у детей сплочённости делать дело вместе.		
10	Игровые упражнения в метании. Игра «Салки».	1ч	Метание с различных положений.		
11	Оздоровительная прогулка в лес. Экскурсия.	1ч	Направлено на развитие у детей бережного отношении к природе.		
12	Метание мяча с петлей. Игра «Лапта».	1ч	Упражнения на метание выявляет у детей хваткость и ловкость.		
13	Преодоление препятствий. Игра «Делай как я».	1ч	Эти упражнения способствуют силовому развитию организма ребенка.		
14	Метание. Игра «Броски в цель».	1ч	Отработка метательных движений с разбегом и без него.		
15	Прыжки в длину. Разбег и приземление. Игра « Семимильные шаги».	1ч	Разучивание беговых упражнений с различных положений, развитие силы и технике прыжка.		
16	Упражнения на реакцию и силу. Игра «Футбол сидя».	1ч	Упражнения направлены на внимание ребенка быстро улавливать передвижения предмета, развитие силы ног.		
17	Прыжки способом «Фосбери-флоп».	1ч	Развивать у детей прыгучесть, преодолевать те или иные препятствия.		
18	Упражнения на выносливость. Игра «Очисти свой сад от камней».	1ч	Развивать у детей выносливость и отрабатывать у детей элементы бега.		
19	Упражнения на гибкость и спринт. Игра «Имитация движений».	1ч	Освоение прыжков в длину, высоту и скоростного бега.		
20	Толкание.	1ч	Отработка движений толкания.		
21	Упражнения в прыжках способом «фосбери-флоп».	1ч	Упражнения на отработки тех или иных упражнений.		

22	Эстафетный бег.	1ч	Обучать детей передаче эстафетной палочки на скорости.		
23	Игровые упражнения со скакалкой. Игра «Часы».	1ч	Подводящие упражнения на разучивание координации движений.		
24	Прыжки в длину с разбега. Игра «Прыгуны».	1ч	Отрабатывать технику прыжков в длину.		
25	Элементы низкого старта.	1ч	Развивать у детей чувства соперничества в командных играх.		
26	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Знакомые шумы».	1ч	Уметь различать разные шумы и ориентироваться в лесу.		
27	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Парная чехарда».	1ч	Развивать у детей скорость в различных ситуациях.		
28	Прогулка на свежем воздухе.	1ч	Активные игры на свежем воздухе.		
29	Прогулка на свежем воздухе. «Лапта».	1ч	Развивать у детей		
30	Игровые упражнения. Игра «Все с пола».	1ч	Учить детей слушать команды учителя и выполнять их.		
31	Упражнения на вращение. Игра «Кто сильнее».	1ч	Развивать у детей чувство равновесия.		
32	Игровые упражнения с прыжками. Игра малой подвижности «Рыбалка».	1ч	Развивать у детей усидчивости на спортивных занятиях.		
33	Закаливающие процедуры солнцем. Игра «Кресло Нептуна».	1ч	Беседа с детьми о процедурах способствующих для здорового образа человека.		
34	Поход на лесную поляну.	1ч	Развивать у детей чувство самостоятельности и ответственности друг за друга.		

Внеурочная деятельность кружка

«Бегай, прыгай, играй»

4 класс

№	Тема	Кол-во часов	Виды основной деятельности учащихся	Дата	
				план	факт
1	Урок инсценировка. Режим дня школьника .Гигиена повседневного быта. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений .Игра «Построй шеренгу».	1ч	Беседа с учащимися о правилах поведения и соблюдении режима дня.		
2	Упражнения на развитие силы и ловкости.«Ручной мяч».	1ч	Разучивание с детьми новой игры. Подводящие упражнения для выполнения задания.		
3	Игровые упражнения и перестроения. Игра «Море волнуется».	1ч	Изучение и повторение строевых упражнений.		
4	Метание мяча в движении. Эстафета.	1ч	Изучение метания как в одиночных упражнениях так и в парных.		
5	Игровые упражнения на построения и перестроения. Веселое состязание «Попрыгунчики».	1ч	Учить детей быстрой реакции в подвижных играх.		
6	Активные игры.	1ч	Игры на свежем воздухе, для активности и подвижности тех или иных упражнений.		
7	Разучивание комплекса упражнений. Игровые упражнения с элементами низкого старта. Игра «Гонки со	1ч	Выявление у детей чувства активности в подвижных играх.		

	скакалкой ».				
8	Упражнения на развитие гибкости и пластичности.	1ч	Развивать у детей чувство красоты и грации.		
9	Бег. Игра «Хитрые пятнашки».	1ч	Развивать у детей сплочённости делать дело вместе.		
10	Игровые упражнения в метании. Игра «Колобок».	1ч	Метание с различных положений.		
11	Оздоровительная прогулка в лес. Экскурсия.	1ч	Направлено на развитие у детей бережного отношение к природе.		
12	Игровые упражнения с метанием и ловлей мячей. Игра «Стенбол».	1ч	Упражнения на метание выявляет у детей		
13	Упражнения в прыжках. Эстафета.	1ч	Эти упражнения способствуют силовому развитию организма ребенка.		
14	Разучивание комплекса упражнений. Игровые упражнения в толкании . «Толкание шеста».	1ч	Упражнения на развитие реакции в подвижных играх.		
15	Стартовые упражнения. Низкий старт. «Лесное десятиборье».	1ч	Разучивание беговых упражнений с различных положений.		
16	Игровые упражнения на равновесие. Игра «Хромая ворона».	1ч	Упражнения направлены на внимание ребенка правильно проходить определенное препятствие.		
17	Прыжки с места.	1ч	Развивать у детей прыгучесть.		
18	Двигательный режим учащегося. Игра «Русская лапта».	1ч	Беседа о режиме дня учащегося.		
19	Эстафетный бег. Эстафеты с палочкой.	1ч	Преодоление определенной дистанции в упражнениях .		
20	Разучивание комплекса упражнений. Игра «Лиса и виноград».	1ч	Активные подвижные игры для активного движения.		
21	Метание мяча . Эстафета с мячом «Блуждающий мяч».	1ч	Упражнения на меткость отработки тех или иных упражнений.		
22	Упражнения на внимание.	1ч	Занятия в развитии внимательности на уроке.		
23	Игровые упражнения со	1ч	Подводящие		

	скакалкой. Игра «Прыжковая карусель».		упражнения на разучивание прыжков в высоту с различных движений.		
24	Разучивание комплекса упражнений. Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Добей шайбу».	1ч	Учить детей переходить с активных игр в более спокойные.		
25	Игровые упражнения в движении. Веселые соревнования «Олимпийцы».	1ч	Развивать у детей чувства соперничества в командных играх.		
26	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Ежик».	1ч	Отрабатывать точное попадание мяча.		
27	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Переправа».	1ч	Развивать у детей ответственность в различных ситуациях.		
28	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Тревага».	1ч	Активные игры на свежем воздухе.		
29	Прогулка на свежем воздухе. «Перескочки».	1ч	Развивать у детей чувство терпения к любому делу.		
30	Игровые упражнения на построения. Игра «Найди свое место».	1ч	Учить детей слушать команды учителя и выполнять их.		
31	Игровые упражнения на построения. Игра «Прыгни через палку».	1ч	Отрабатывать прыжки на дальность.		
32	Игровые упражнения с прыжками. Игра малой подвижности «Настольные городки».	1ч	Развивать у детей усидчивости на спортивных занятиях.		
33	Азбука закаливания. Веселые соревнования «Барсучок».	1ч	Беседа с детьми о процедурах способствующих для здорового образа человека.		
34	Игра «Ручеек», «Удочка с выбрасыванием». Игры на свежем воздухе. Поход.	1ч	Учить детей преодолевать различные виды расстояний. Развивать чувство сплоченности.		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ПРОГРАММЫ

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 2-4 классы.
3. Рабочие программы по физической культуре.

УЧЕБНИКИ

В.И. Лях. Мой друг-физкультура. 2-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Стенка гимнастическая.
2. Бревно гимнастическое высокое.
3. Козёл гимнастический.
4. Перекладина гимнастическая.
5. Канат для лазанья с механизмом крепления.
6. Мост гимнастический подкидной.
7. Скамейка гимнастическая жесткая
8. Маты гимнастические.
9. Мяч набивной (1кг, 2кг).
10. Мяч малый (теннисный).
11. Скакалка гимнастическая.
12. Палка гимнастическая.
13. Обруч гимнастический.
14. Планка для прыжков в высоту.
15. Стойка для прыжков в высоту.
16. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места.

17. Рулетка измерительная (10, 50 метров).
18. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.
19. Мячи баскетбольные.
20. Сетка волейбольная.
21. Мячи волейбольные.
22. Мячи футбольные.

СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ (КАБИНЕТЫ)

1. Спортивный зал игровой
2. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)

1. Легкоатлетическая дорожка.
2. Сектор для прыжков в длину.
3. Игровое поле для футбола.
4. Площадка игровая волейбольная.
5. Гимнастический городок.

Литература

1. Учебник: Школа легкой атлетики. Бегай, прыгай, играй. Авторы: Э.Брюнему, Э.Харнес, Я.Хофф, К.Ю.Леве, Н.Тейглан.