

Утверждаю  
Директор МБОУ Джиримовской СОШ  
М. М. Вахитов  
Приказ № 56 от 30.09.2016

Утверждаю:  
Директор МБОУ Джиримской СШ № 7  
Вахрушина М. М. Вахрушина  
Приказ № 56 от 30.08.182

Программа рассмотрена  
на педагогическом совете  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

с. Джирим  
2018г.

## **Оглавление**

1. Результаты освоения курса.
2. Содержание курса.
3. Тематическое планирование.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности кружка «Если хочешь быть здоров»**

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформированы личностные, метапредметные, предметные учебные действия.

### **Личностные:**

- принятие социальной роли ученика;
- готовность и способность к саморазвитию, самореализации личности;
- мотивационная основа на занятия физической культурой и спортом, занятиями на свежем воздухе;
- учебно-познавательный интерес к занятиям физической культуры.
- сформированность базовых психологических качеств (самостоятельность, уверенность, эмпатия, толерантность), культуры общения и поведения в социуме.

**Метапредметные** (освоенные детьми универсальные учебные действия - познавательные, регулятивные и коммуникативные):

### **Регулятивные УУД:**

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;
- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

### **Познавательные УУД:**

- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

### **Коммуникативные УУД:**

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении двигательных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по подвижным играм.

**Предметные:**

- сформированность умений самостоятельного анализа игровых ситуаций;
- развитие умения устанавливать аналогии и простые причинно-следственные связи;
- приобщение к самостоятельной организации игр, использование их в свободное время;
- развитие умения работать над формированием двигательных умений и навыков.

**При организации внеурочной деятельности школьников учтены три уровня результатов:**

**Первый уровень.**

Приобретение школьником социальных знаний об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в коллективе, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Реализуется в 1 классе.

**Второй уровень.**

Формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества: человек, семья, Отечество, мир, знания, труд, культура; ценностного отношения к социальной реальности в целом. Реализуется во 2-3 классах.

**Третий уровень.**

Получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Реализуется в 4 классе.

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:**

К концу 1-го года иметь представление о двигательном режиме первоклассника;

**Знать:**

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры;
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

**Уметь:**

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры.

**Демонстрировать** позитивное отношение к участникам игры.

### К концу 2-го года

#### **Знать:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

#### **Уметь:**

- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### К концу 3-го года

#### **Знать:**

- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

#### **уметь:**

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

### К концу 4-го года

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы должны:

#### **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

#### **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

### **Формы работы:**

- групповые;
- индивидуальные –с наиболее одаренными заинтересованными детьми;
- работа в парах;
- работа микрогруппах (командах);
- самостоятельная форма работы.

**Методы:**

- 1) формирования сознания личности: словесные, метод примера;
- 2) организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: метод приучения, упражнения, создания воспитывающих ситуаций;
- 3) методы стимулирования поведения и деятельности: поощрения, наказания, метод создания ситуации успеха;
- 4) методы контроля, самоконтроля и самооценки: метод педагогического наблюдения, опросы, беседы, метод анализа результатов деятельности, метод создания ситуации для изучения поведения.

**Текущий педагогический контроль результатов внеурочной деятельности** осуществляется в конце учебного года, выполнение контрольных упражнений. каждого раздела программы - анкетирование, тестирование, проектная деятельность, заключительный праздник.

## **2. Содержание курса**

### **1-й год обучения (33 часа)**

#### **1. Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры.**

Беседа: - по т.б., знакомство с правилами подвижных игр;

- Ловкий;
- Гибкий;
- Красивая осанка;
- Учись быстроте и ловкости;
- Сила нужна каждому.

Подвижные игры: «Часы пробили...», «Разведчики», «Хвостики», «Запрещённое движение», «Прыжки», «Кто быстрее?», «Быстрая тройка», «Медведь спит», «Весёлая скакалка».

#### **2. Лёгкая атлетика**

Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве.

Беседа: Сила нужна каждому. Кто быстрее? Развитие быстроты.

Подвижные игры: «Очистить свой сад от камней», «Командные салки», «Сокол и голуби», «Найди нужный цвет», «Разведчики».

«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга», «Лиса и цыплята»

#### **3. Спортивные игры**

(Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)

Подвижные игры: «Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй», «Охотники и дичь», «Сумей догнать», «Гонка с обручем»

#### **4. Гимнастика**

(развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве). Подвижные игры «Вращающаяся

скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот». «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».

## **5. Подвижные игры с волейбольными и баскетбольными мячами**

Подвижные игра: «Регби», «Братишки спаси», «Салки с мячами», «Простой пионербол» «Погоня», «Снайперы». «Метание в цель», «Попади в мяч».

Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.

## **6.Лёгкая атлетика**

(Закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)

Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».

Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки»

Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг», Прыжок за прыжком.

Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».

Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».

## **2-й год обучения (34 часа)**

### **1.Знакомство**

Правила поведения, закрепление навыков игры

Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.

Подвижные игры: «Часы пробили...», «Хвостики», «Запрещённое движение», «Пятнашки», «Охотники и утки», «Быстрая тройка», «Медведь спит, «Весёлая скакалка».

### **2.Лёгкая атлетика**

( Закрепление навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)

Подвижные игры: «Медведь спит, «Весёлая скакалка», «Очистить свой сад от камней», «Командные салки», «Сокол и голуби».

- Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики», «Кто быстрее?», «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».

### **3.Подвижные игры, подводящие к пионерболу**

( Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча)

«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».

Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».

### **4. Гимнастика**

(развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)

– Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».



- Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».
- Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».
- Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.
- Игровые и соревновательные упражнения с мячами.
- Игровые и соревновательные упражнения с мячами.

#### **5. Игровые упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами**

- Подвижная игра «Регби».
- Подвижная игра «Братишки спаси».
- Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.
- Подвижная игра «Простой пионербол».
- Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.
- Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».
- Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».

#### **6. Лёгкая атлетика.**

Элементы спортивных игр

(Закрепление навыков игры, скоростных, координационных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)

- Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.
- Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».
- Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».
- Подвижная игра «Прыжок за прыжком».
- Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».
- Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».
- Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».

### **3-й год обучения (34 часа)**

#### **1.Подвижные игры без мячей**

(Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)

**Знакомство** (Правила поведения, закрепление навыков игры)

- Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.
- Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»

- Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.
- Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы».
- Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов».
- Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,
- Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»
- Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д
- Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.
- Скакалочка - выручалочка.
- Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»
- Подвижная игра «Лиса и цыплята»
- Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»

## **2. Спортивные-подвижные игры с мячами.**

- Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»
- Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»
- Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»
- Игра «Пионербол».
- Эстафеты с мячами.
- Правила игры. «Бег по кочкам»
- Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.
- Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий

## **4й год обучения (34 часа)**

### **Спортивные и подвижные игры с элементами волейбола.**

- Инструкция по технике безопасности
- Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.
- Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.
- Основы знаний о физкультуре и спорте
- Приёмы: низкий, высокий. Поддачи. Прыжки со скакалкой.
- Поддачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол
- Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.
- Подготовка к турниру.
- Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности
- Турнир по пионерболу



**1 класс**  
**Календарно-тематическое планирование**  
**учебного курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)**  
**на 2018-2019 учебный год**  
**33 часа (1 раз в неделю)**

№ уроков	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и/или коррекция)
Знакомство (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)			
1.	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	5.09	
2.	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	12.09	
3.	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	19.09	
4.	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	26.09	
5.	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»	3.10	
6.	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»	10.10	
Лёгкая атлетика (Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)			
7.	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,	17.10	
8.	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»	24.10	
9.	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»	7.11	

10.	Кто быстрее?	14.11	
11.	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	21.11	
12.	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	28.11	
<p style="text-align: center;">Спортивные игры</p> <p style="text-align: center;">( Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)</p>			
13.	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	5.12	
14.	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	12.12	
15.	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	19.12	
<p style="text-align: center;">Гимнастика</p> <p style="text-align: center;">(развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)</p>			
16.	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».	26.12	
17.	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	9.01	
<p style="text-align: center;">Лыжный спорт</p> <p style="text-align: center;">(Комплексное развитие координационных способностей)</p>			
18.	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	16.01	
19.	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	23.01	
20.	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».	30.01	
21.	Штурм высоты.	6.02	
22.	Подвижная игра «Салки»	13.02	

23.	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.	27.02	
24.	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	6.03	
25.	Круговая эстафета.	13.03	
26.	«Погоня», «Снайперы»	20.03	
27.	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	3.04	
<p style="text-align: center;">Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)</p>			
28.	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».	10.04	
29.	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	17.04	
30.	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	24.04	
31.	Прыжок за прыжком.	8.05	
32.	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	15.05	
33.	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	22.05	

**2 класс**  
**Календарно-тематическое планирование**  
**учебного курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)**  
**на 2018-2019 учебный год**  
**34 часа (1 раз в неделю)**

№ уроков	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и/или коррекция)
Знакомство (Правила поведения, закрепление навыков игры)			
1.	Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	5.09	
2.	Подвижная игра «Часы пробили...».	12.09	
3.	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».	19.09	
4.	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	26.09	
5.	Подвижная игра «Быстрая тройка».	3.10	
6.	Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».	10.10	
Лёгкая атлетика (Закрепление навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)			
7.	Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».	17.10	
8.	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».	24.10	

9.	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».	7.11	
10.	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	14.11	
11.	Подвижная игра «Кто быстрее?».	21.11	
12.	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	28.11	
Подвижные игры, подводящие к пионерболу ( Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча)			
13.	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	5.12	
14.	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».	12.12	
Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)			
15.	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	19.12	
16.	Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».	26.12	
17.	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	16.01	
18.	Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	23.01	
19.	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	30.01	
20.	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	6.02	
Игровые упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами			
21.	Подвижная игра «Регби».	13.02	
22.	Подвижная игра «Братишки спаси».	20.02	



23.	Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.	27.02	
24.	Подвижная игра «Простой пионербол».	6.03	
25.	Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.	13.03	
26.	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	20.03	
27.	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	3.04	
<p style="text-align: center;">Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр</p> <p style="text-align: center;">(Закрепление навыков игры, скоростных, координационных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)</p>			
28.	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.	10.04	
29.	Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	17.04	
30.	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	24.04	
31.	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1.05	
32.	Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	8.05	
33.	Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	15.05	
34.	Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».	22.05	

**3 класс**  
**Календарно-тематическое планирование**  
**учебного курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)**  
**на 2018-2019 учебный год**  
**34 часа (1 раз в неделю)**

№ уроков	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и/или коррекция)
Подвижные игры без мячей (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)			
Знакомство (Правила поведения, закрепление навыков игры)			
1.	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.	4.09	
2.	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	11.09	
3.	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	18.09	
4.	Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»	25.09	
5.	Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	2.10	
6.	Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,	9.10	
7.	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	16.10	
8.	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	23.10	
9.	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.	6.11	
10.	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	13.11	

11.	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	20.11	
12.	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	27.11	
Спортивные игры			
13.	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	4.12	
14.	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	11.12.	
15.	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	18.12	
16.	Игра «Пионербол»	25.12	
17.	Игра «Пионербол»	15.01	
18.	Игра «Пионербол»	22.01	
19.	Игра «Пионербол»	29.01	
20.	Игра «Пионербол»	5.02	
21.	Игра «Пионербол»	12.02	
22.	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	19.02	
23.	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	26.02	
24.	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	5.03	
25.	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	12.03	

26.	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	19.03	
27.	Игра «Пионербол»	2.04	
28.	Игра «Пионербол»	9.04	
29.	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	16.04	
30.	Игра «Пионербол»	23.04	
31.	Игра «Пионербол»	30.04	
32.	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	7.05	
33.	Игра «Пионербол»	14.05	
34.	Игра «Пионербол»	21.05	

**4 класс**  
**Календарно-тематическое планирование**  
**учебного курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)**  
**на 2018-2019 учебный год**  
**34 часа (1 раз в неделю)**

№ уроков	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и/или коррекция)
1.	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	4.09	
2.	Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	11.09	
3.	Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	18.09	
4.	Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	25.09	
5.	Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	2.10	
6.	Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	9.10	
7.	Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	16.10	
8.	Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	23.10	
9.	Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	6.11	
10.	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	13.11	
11.	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	20.11	

12.	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	27.11	
13.	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	4.12	
14.	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	11.12	
15.	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	18.12	
16.	Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	25.12	
17.	Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	15.01	
18.	Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	22.01	
19.	Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	29.01	
20.	Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	5.02	
21.	Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	12.02	
22.	Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	19.02	
23.	Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	26.02	
24.	Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	5.03	
25.	Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	12.03	
26.	Турнир по пионерболу	19.03	
27.	Турнир по пионерболу	2.04	

28.	Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	9.04	
29.	Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	19.04	
30.	.Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	23.04	
31.	.Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	30.04	
32.	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	7.05	
33.	Подвижные игры «Охотники и утки» , «Сумей догнать»	14.05	
34.	Игры «Братишка спаси» , «Перестрелка»	21.05	