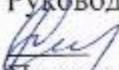


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа г. Бирюча»

СОГЛАСОВАНА
Руководитель МО
 Овчарова Т. В.
Протокол № 5
от «05» июня 2015 г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
МБОУ СОШ г. Бирюча
 Хмелькова Л. П.
«08» июня 2015 г.



на заседании педагогического
совета
Протокол № 1
от «31» августа 2015 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно - оздоровительному направлению
«Подвижные игры»
Срок реализации программы 1 год
Возраст обучающихся 9 - 10 лет**

Бирюч, 2015г

1. Пояснительная записка.

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика и лыжи, наиболее массовые виды спорта. По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, эти два вида спорта не имеют себе равных. Программа «Лыжня зовет» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика и лыжи имеют большое прикладное значение, ведь с их помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой и лыжной подготовкой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой и лыжами, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика и лыжи имеют воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения и специальные упражнения лыжников требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Актуальность занятий легкой атлетикой, лыжами со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к

самореализации именно в школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля.) В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики и лыжной подготовки. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой и лыжами.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа «Лыжня зовет» является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетикой и лыжами.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и лыж;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 1-4 классов

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю. (всего – 34 часа).

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, лыж.
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных упражнений лыжников и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных упражнений лыжника;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики, лыж.

2. Общая характеристика внеурочной деятельности.

Данная программа составлена для реализации курса «Физическая культура», который является частью образовательной области и разработан с учетом логики учебного процесса начального общего образования, межпредметных и внутрипредметных связей.

Программа обучения физической культуре направлена на:

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному», и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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.

Физическая культура обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Процесс обучения структурируется в зависимости от целей и задач, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическими упражнениями, развитием физических качеств. Планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование. Содержание распределено по разделам и темам, согласованным между собой по принципу от общего к частному и от частного к конкретному, что обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения. Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. Важнейшим требованием урока является дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся, учитывая состояние

здоровья, пол, физическое развитие, двигательную подготовленность, особенности развития психических свойств и качеств. В процессе обучения используются личностно ориентированные, системно-деятельные и практико-ориентированные технологии. Уроки физической культуры носят образовательную направленность и включают школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепиться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Путём повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своём теле и здоровье. В рабочей программе заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций, овладения способами познавательной, речевой деятельности, развития организационных умений. При обучении двигательным действиям предпочтение отдаётся целостному методу, оптимальному соотношению методов стандартно-повторного и вариативного (попеременного) упражнения, широко применяются игровой и соревновательный метод. В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Постановлением главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 утверждены санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Таким образом, на изучение программного материала по предмету «Физическая культура» в 1-4 классах отведено. На основании этого программа рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю (приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2010г.). В I четверти в режиме динамической паузы проводятся занятия в игровой и сюжетно-игровой форме. Основная цель - развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, скоростных способностей, ловкости, гибкости, координации движений.

Данная программа содержит все темы, включённые в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. При планировании учебного материала настоящей программой допускается заменять тему «Лыжные гонки» (в связи с отсутствием лыжной базы в школе) на углубленное освоение содержания темы «Подвижные игры». В то же время, в отсутствии реальных возможностей для освоения раздела «Плавание», разрешается заменять его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями. Теоретические темы включены в темы соответствующих разделов и изучаются в процессе уроков.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Планируемые результаты освоения программы: Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; • Готовность к преодолению трудностей; • Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; • Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности. • взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми; 	<ul style="list-style-type: none"> • Управлять своими эмоциями; • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований. • определять наиболее эффективные способы достижения результата. • умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять. • умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. 	<ul style="list-style-type: none"> • Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; • самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга. • умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку. • умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики и лыжной подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений, специальных упражнений лыжника;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- технику выполнения лыжных ходов.
- типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность, лыжные гонки;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики и лыж.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
 - технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения лыжника;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям, лыжные гонки.

6.Содержание учебного предмета (34ч.).

1 раздел (3 ч) Вводные занятия

Знать историю лыж , историю легкой атлетики.

Осваивать умение самостоятельного выполнения упражнений гимнастики.

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдать режим дня.

1.1 История легкой атлетики.

- 1.2 История создание лыж.
- 1.3 Травматизм на занятиях легкой атлетикой и лыжами.

2 раздел (4ч) Бег на короткие дистанции.

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

- 2.1 Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции
- 2.2 Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.
- 2.3 Режим дня. Утренняя гимнастика.

3 раздел (2 ч) Метание малого мяча.

Ученики приобретают основы умений метаний в цель и на дальность

- 3.1 Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.
- 3.2 Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.

4раздел (1ч) Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».

Ученики приобретают основы умений прыжков в длину с разбега.

- 4.1 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
- Подбор индивидуального разбега для каждого ученика, прыжок с полного разбега.

5 раздел (2 ч) Игры на взаимодействие между учащимися

Цель: воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

- 5.1 Игра «Мы веселые ребята»
- 5.2 игра «Угадай, кто»

6 раздел (2 ч) Эстафеты

- 6.1 Эстафета зверей
- 6.2 Встречная эстафета

7 раздел (5 ч) Игры с элементами легкой атлетики

Игры с развитием двигательных качеств.

- 7.1 «Осенний марафон»
 - 7.2 игра «Чай-чай выручай»
 - 7.3 игра « У ребят порядок строгий», «Метатели»
 - 7.4 «Весенний марафон»
 - 7.5 «Лабиринт»
- «Прыжки по полосам»

8 раздел (5 ч) Игры с элементами лыжной подготовки**Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.**

- 8.1 игра «Царь горы»
- 8.2 игра «Попади в цель»
- 8.3 эстафета «Снежный город»
- 8.4 Лыжная эстафета
- 8.5 игра «Защита укрепления»

9 раздел (2 ч) Игры по выбору детей**10 раздел (8ч) Освоение техники лыжных ходов.**

- 10.1 Скользящий шаг с палками
- 10.2 Повороты на месте и в движении, поворот переступанием.
- 10.3 Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы
- 10.4 Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности
- 10.5 Эстафета 4х50 без лыжных палок
- 10.6 Подъем «полу-елочкой», Торможение «плугом».
- 10.7 Подъёмы, спуски.
- 10.8 Прохождение дистанции 2 км.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Тема	Кол-во часов	4 а		4 б		По плану
		По плану	Фактически	По плану	Фактически	
Травматизм на занятиях легкой атлетикой. История легкой атлетики. Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции.	1	07.09		02.09		04.09
Бег на короткие дистанции. Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции.	1	14.09		09.09		11.09
Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1	21.09		16.09		18.09
Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1	28.09		23.09		25.09
Эстафета зверей.	1	05.10		30.09		02.10
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Подбор индивидуального разбега для каждого ученика, прыжок с полного разбега.	1	12.10		07.10		09.10
«Осенний марафон».	1	19.10		14.10		16.10
Игра «Чай-чай выручай».	1	26.10		21.10		23.10
Режим дня. Утренняя гимнастика.	1	09.11		28.10		30.10
Игра «Попади в цель».	1	16.11		11.11		13.11
Игры по выбору детей.	1	23.11		18.11		20.11
История создания лыж. Травматизм на занятиях лыжами.	1	30.11		25.11		27.11
Скользкий шаг с палками.	1	07.12		02.12		04.12
Повороты на месте и в движении, поворот переступанием.	1	14.12		09.12		11.12
Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1	21.12		16.12		18.12
Эстафета 4x50 без лыжных палок.	1	28.12		23.12		25.12
Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности.	1	19.01		13.01		15.01
Подъем «полу-елочкой», Торможение «плугом».	1	26.01		20.01		22.01
Подъёмы, спуски.	1	02.02		27.01		29.01
Прохождение дистанции 2 км.	1	09.02		03.02		05.02
Игра «Царь горы».	1	16.02		10.02		12.02
Лыжная эстафета.	1	23.02		17.02		19.02
эстафета «Снежный город»	1	01.03		24.02		26.02
Игра «Защита укрепления».	1	08.03		02.03		04.03
Игры по выбору детей.	1	15.03		09.03		11.03
Игра «Мы веселые ребята».	1	22.03		16.03		18.03
Игра «Угадай, кто».	1	05.04		23.03		25.03
«Лабиринт»,	1	12.04		06.04		08.04

«Прыжки по полосам».							
«Весенний марафон».				1	19.04		15.04
Встречная эстафета.				1	26.04		22.04
Метание малого мяча. Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.	Оценка прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)	Лыжные гонки	1	03.05	27.04	Бег 1000м (мин. сек.) 29.04
Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12- 16 м.				1	10.05		06.05
Игра « У ребят порядок строгий», «Метатели».				1	17.05		13.05
Итоговое занятие.				1	24.05		20.05

Демонстрировать:

	мальчи ки	девочки	мальчи ки	девочки	(прохождение дистанции _____км.)	мальчи ки	девоч ки
Высокий	190	170	4.9	5.0	3 км.(без учета времени)	4.35	5.10
Средний	170	150	5.4	5.6	2 км.(без учета времени)	5.08	6.20
Низкий	150	130	6.0	6.3	1 км.(без учета времени)	6.30	7.05

8. Материально-техническое обеспечение:

- ✓ Спортивный зал;
- ✓ Пришкольная площадка;
- ✓ Маты;
- ✓ Гимнастические скамейки;
- ✓ Мячи, обручи, кегли, гимнастические палки, скакалки;
- ✓ Мячи для метания;
- ✓ Рулетка измерительная;
- ✓ Секундомер;
- ✓ Аптечка медицинская;
- ✓ Лыжное снаряжение;

- ✓ Методические разработки праздников
- ✓ Электронные презентации «Режим дня школьника»

Литература для учителя:

1. Бутин И.М., Воробьев В.А. Лыжный спорт. Учеб. пособие для учащихся отд-ний физ.воспитания пед. училищ. [Текст]/ Бутин И.М., Воробьев В.А. М, 2012.-198с.
2. Видякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий. [Текст]/ Видякин М.В - Волгоград: Учитель, 2012. -171с.
3. Глязер С. Зимние игры и развлечения. [Текст]/ Глязер С. – М., 2013.
4. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя[Текст]/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.: ТЦ Сфера, 2011.- 96 с.
5. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. [Текст]/ Ковалько В.И. - М., ВАКО, 2015.
6. Кондраков В.И. Лыжи. Вторая ступень. [Текст]/ Кондраков В.И. – М.: «Физкультура и спорт», 2014.- 32с.
7. Малеинов А.А. Лыжня зовет. М., «Физкультура и спорт», [Текст]/ Малеинов А.А. 2012. - 110с.
8. Покровский Е.А. Русские детские игры. Жребий хороводы, символические игры. [Текст]/ Покровский Е.А. – СПб.: Речь , Образовательные проекты; М.: Сфера, 2012 – 144 с.
9. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы) [Текст]/ О.В. Белоножкина и др. – Волгоград: Учитель, 2013. – 173с.
10. Спортивные праздники и соревнования с использованием подвижных игр. [Текст]/ Библиотечка учителя-воспитателя. Брянск: Курсив,2013.-84с.
11. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. [Текст]/ Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. - М., Просвещение, 2011

Литература для родителей и детей:

1. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 2014
2. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 2014
3. Дедулевич М.Д. Не пропустит миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2012г.
4. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 2013.
5. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2012г.
6. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2013г
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2012.
8. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2012г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г.