

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Хабаровского края

Комитет по образованию Ульчского муниципального района

МБОУ СОШ с. Софийск

РАССМОТРЕНО

методическим

объединением учителей

Колесникова Т.М.

Протокол №

от "27" августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Нарышкина Н.С.

Приказ №27

от "27" августа 2024 г.

Рабочая программа

Внеурочной деятельности

для 1-4х классов

по спортивно – оздоровительному направлению

«Смелые и ловкие»

(Курс общей физической подготовки)

Разработала: Учитель физкультуры

Целищева Екатерина Юрьевна

Софийск 2024

Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

-Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного

Приказом Минобразования РФ от 2010г/;

-Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07

2009 № 148 – ФЗ)».

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом

развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут

восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «Если хочешь быть здоров» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового

образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру.

Посредством

игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения,

тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Игра как средство воспитания здорового образа жизни.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх

отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой

деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как

организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на

рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают

подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Цель программы: сформировать у младших школьников 1-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими

упражнениями и подвижных играх;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- развивать умения ориентироваться в пространстве;

- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

- создавать условия для проявления чувства коллективизма;

- развивать активность и самостоятельность;

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

- **оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

- **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это

активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на

открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Место внеурочно деятельности в плане школы

Занятия подвижными играми входят во внеурочную спортивно-оздоровительную деятельность для решения задач воспитания и социализации детей.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 135ч. Соответственно: 1 класс – 33 часа. 2 класс – 34 часа. 3 класс -34часа. 4 класс – 34 часа.

Общая характеристика подвижных игр

Сюжетные игры. Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Некоторые особенности поведения животных

(хитрость лисы, повадки хищников - волка, щуки, быстрота движений зайцев, птиц, заботливость наседки и т. п.), наиболее характерные моменты выполнения трудовых действий людьми разных профессий, особенности движения различных транспортных средств служат основой для развертывания сюжета и установления правил игры.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры

в разных условиях и с разными целями.

В сюжетных играх обычно основная масса детей изображает, например, птичек, зайчиков, а один ребенок или воспитатель становится исполнителем ответственной роли -

волка, лисы, кота. Действия детей тесно взаимосвязаны. Так, активность ребенка, исполняющего роль волка, побуждает и остальных участников игры - зайцев - двигаться

быстрее, энергичнее. Это и составляет игровые действия детей. Однако каждый ребенок,

играя, проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей.

Бессюжетные игры. Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные,

основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т. п. Однако следует учесть, что бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем

сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием

сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением

конкретного двигательного задания.

Игровые упражнения. Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра

и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел

(образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического

воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий ("Попади в воротца" и др.)

Многие упражнения имеют сюжетный характер, т. е. в них вносится элемент игры (например, "По мостику", "Через ручеек"). Это делает их более интересными для детей,

позволяет привлечь внимание малышей к предлагаемым им двигательным заданиям и способствует более старательному и точному их выполнению.

Во время таких упражнений у учителя есть возможность проследить за каждым ребенком и, если у кого-то упражнение не получилось, предложить проделать его повторно. Следовательно, в игровых упражнениях в отличие от подвижных игр более определенно выступают задачи прямого обучения. В этом их особая ценность при развитии движений у детей.

Игровые упражнения можно использовать на занятиях по физической культуре и, особенно, при проведении индивидуальной работы по развитию движений вне занятий,

как с отдельными детьми, так и с небольшими группами.

Игры с мячом. Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения упражнениям с мячом является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; - доступны детям младшего школьного возраста;
- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

На начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Очень важно научить детей правильно держать мяч. Исходное положение — держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти

опущены вниз, кисти рук сбоку мяча, пальцы широко расставлены.

1. *Ловля мяча.* Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образуя из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться

мяч. Ребенок следит за полетом мяча и, как только мяч прикоснется к кончикам пальцев,

должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

2. *Передача мяча.* Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, а в дальнейшем в движении. При передаче ребенок

должен описать мячом небольшую дугу к туловищу — вниз — на грудь и, разгибая руки

вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча осваивается детьми постепенно.

3. *Ведение мяча.* На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко

осваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах,

наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со

свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча

игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением.

Решающим условием обучения детей действиям с мячом является рациональность избираемой методики, которая строится на основе учета возрастных особенностей детей и

их физической подготовленности. При этом в полной мере необходимо учитывать интересы и возможности детей.

Процесс обучения упражнениям с мячом можно условно разделить на следующие этапы:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование движений.

На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращения с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- ☐ умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- ☐ умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- ☐ умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- ☐ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ☐ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- ☐ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ☐ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- ☐ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ☐ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ☐ общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ☐ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ☐ организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ☐ планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ☐ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ☐ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ☐ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ☐ управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ☐ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу

являются следующие умения:

- ☐ представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ☐ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- ☐ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ☐ бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- ☐ организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- ☐ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ☐ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ☐ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- ☐ выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ☐ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы подвижных и спортивных игр.

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.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;

- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 КЛАССА

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

4. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробы - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д. Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки», «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 КЛАССА

1.

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3.

Подвижные игры с мячом. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием

спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

4.

Игровые упражнения. «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекачивание мячей с одной стороны площадки на другую).

5.

Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 КЛАССА

Программа модернизирована на основе: Федерального компонента

государственного

образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010г/ и Закона РФ

от 10.07.1992 № 3266 -« Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 –

ФЗ)».

Программа составлена на 68 часов, из них 34 часа – это еженедельные занятия (1 час в неделю) и еще 34 часа как дополнительные мероприятия по спортивной и физкультурной

направленности в выходные и каникулярные дни. **1. Основы знаний о подвижных играх .** Что такое подвижные игры? Познакомить

с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры,

выработка правил.

2. Подвижные игры без мячей.

Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д

3. Эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

4. Спортивные и подвижные игры с мячами. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и

т.д.)

5. Дистанционные олимпиады по предмету физкультура.

Предусматривает знакомство учеников с теоретическими знаниями по

физкультуре, проведение олимпиад, разбор заданий и награждение. Проводится 2 раза в

год.

6. Соревнования. Проведение соревнований по различным видам: плавание, пионербол, дартс, перестрелка и вывоз детей на городские массовые старты: «Кросс-

нации», «Лыжный марафон», «Лыжня –России».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 КЛАСС

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат

примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство

коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной

ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола. Программа рассчитана на количество часов, отводимые на изучение образовательной области «Физическая культура», базисным учебным планом и системой дополнительного образования. Программа разделена по классам и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей

физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. Во втором классе

учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме.

Они должны понять важность правильного выполнения движений. Во третьем классе они

поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. В четвертом классе продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими

устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

Программа состоит из семи разделов:

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе «**Основы знаний о физической культуре и спорте**» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «**Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и**

спортом» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье,

содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения

младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «**Контрольные и тестовые упражнения**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

Раздел «**Мониторинг**» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность

следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать

учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных

занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение

пионерболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в

котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышение физический и двигательных возможностей организма, чтобы игра

приносили радость и удовольствие

1 класс

Календарно-тематическое планирование

учебного курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельно

33 часа (1 раз в неделю)

№

п\п

Дата

Тема занятия

Виды деятельности

Кол-во

часов

1

2.09

Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр

Знакомство

(Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)

1

2

9.09

Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»

1

3

16.09

Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики»,

1«Запрещённое движение»

4

23.09

Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры

«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»

Лёгкая атлетика

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

1

5

30.09

Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»

1

6

7.10

Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»

1

7

14.10

Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,

1

8

21.10

Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»

1

9

28.10

Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»

1

10

11.11

Кто быстрее?

1

11

18.11

Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»

1

12

25.11

Подвижная игра «Лиса и цыплята»

Спортивные игры

(Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)

1

13

2.12

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

1

14

9.12

Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»

1

15

16.12

Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»

Гимнастика

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

1

16

23.12

Подвижная игра «Удочка с приседанием»,
«Падающая палка», «Успей в обруч»

1

17

13.01

Развиваем точность движений. Подвижные игры
«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель»,
«Воробушки и кот».

1

18

20.01

Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск»,
«Веер», «Паровозик».

Лыжный спорт

(Комплексное развитие координационных способностей)

1

19

27.01

Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».

1

20

3.02

Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».

1

21

10.02

Штурм высоты.

1

22

24.02

Подвижная игра «Салки»

1

23

3.03

Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.

1

24

10.03

Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.

1

25

17.03

Круговая эстафета.

1

26

7.04

«Погоня», «Снайперы»

Лёгкая атлетика,

Элементы спортивных игр

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

1

27

14.04

Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».

1

28

21.04

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

1

29

28.04

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

1

30

5.05

Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».

131

12.05

Прыжок за прыжком.

1

32

19.05

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

1

33

26.05

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

1

2 класс

Календарно-тематическое планирование

учебного курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)

34 часа (1 раз в неделю)

№

п\п

Дата

Тема занятия

Виды деятельности

Кол-во

часов

1

1.09-

4.09

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

Знакомство

(Правила поведения, закрепление навыков игры)

1

2

7.09-

11.09

Подвижная игра «Часы пробили...».

1

3

14.09-

18.09

Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».

1

4

21.09-

25.09

Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».

Лёгкая атлетика

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

1

5

28.09-

02.10

Подвижная игра «Быстрая тройка».

1

6

05.10-

10.10

Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая
скакалка».

1

7

12.10-

16.10

Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».

1

8

19.10-

23.10

Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и
голуби».

1

9

26.10-

30.10

Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди
нужный цвет», «Разведчики».

1

10

09.11-

14.11

Подвижная игра «Кто быстрее?».

1

11

16.11-

20.11

Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».

1

12

23.11-

27.11

Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».

Подвижные игры, подводящие к пионерболу
(Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча)

1

13

30.11-

04.12

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

1

14

07.12-

11.12

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

1

15

14.12-

18.12

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

Гимнастика

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

1

16

21.12-

25.12

Подвижные игры «Удочка с приседанием»,
«Падающая палка», «Успей в обруч».

117

11.01-

16.01

Развиваем точность движений. Подвижные игры
«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».

1

18

18.01-

22.02

Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с
баскетбольными мячами.

Игровые упражнения с волейбольными и
баскетбольными мячами

1

19

25.01-

29.01

Игровые и соревновательные упражнения с мячами.

1

20

01.02-

05.02

Игровые и соревновательные упражнения с мячами.

1

21

08.02-

12.02

Подвижная игра «Регби».

1

22

15.02-

19.02

Подвижная игра «Братишки спаси».

1

23

22.02-

26.02

Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и
др. по выбору учащихся.

1

24

29.02-

04.03

Подвижная игра «Простой пионербол».

1

25

07.03-

11.03

Круговая эстафета с баскетбольными и
волейбольными мячами.

1

26

14.03-

18.03

Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».

Лёгкая атлетика,

Элементы спортивных игр

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

1

27

04.04-

08.04

Удивительная гимнастика. Подвижные игры

«Метание в цель», «Попади в мяч».

1

28

11.04-

15.04

Развитие скоростных качеств. Подвижные игры

«Быстро в строй», командные эстафеты.

1

29

18.04-

22.04

Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч

капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».

1

30

25.04-

29.04

Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место»,

«Боулинг».

1

31

11.05-

14.05

Подвижная игра «Прыжок за прыжком».

1

32

09.05-

13.05

Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».

1

33

16.05-

20.05

Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».

1

34

23.05-

27.05

Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».

1

3 класс

Календарно-тематическое планирование

учебного курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)

34 часа (1 раз в неделю)

№

п\п

Дата

Тема занятия

Виды деятельности

Кол-во

часов

1

2.09

Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.

Раздел № 1 на всех занятиях:

Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности.

1

2

9.09

Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»

13

16.09

Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д

Раздел № 2

Подвижные игры без мячей (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)

1

4

23.09

Игры на развитие внимания: «Воробьи-вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»

1

5

30.09

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»

1

6

7.10

Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,
Раздел № 1 на всех занятиях.

Раздел № 2

Подвижные игры без мячей

1

7

14.10

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».

1

8

21.10

Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»

1

9

28.10

Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д

1

10

11.11

Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

1

11

18.11

Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»

1

12

25.11

Подвижная игра «Лиса и цыплята»

1

13

2.12

Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»

Раздел № 1 на всех занятиях:

Раздел № 4

Спортивные игры

(Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)

1

14

9.12

Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»

1

15

16.12

Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»

1

16

23.12

Игра «Пионербол»

Раздел № 4

Спортивные игры

1

17

13.01

Игра «Пионербол»

Раздел № 1 на всех занятиях: техника безопасности, техника ловли, передачи мяча

Раздел № 4

Спортивные игры

(Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты)

1

18

20.01

Игра «Пионербол»

1

19

27.01

Игра «Пионербол»

1

20

3.02

Игра «Пионербол»

1

21

10.02

Игра «Пионербол»

1

22

24.02

Игра «Пионербол»

1

23

3.03

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями

Раздел № 3

Эстафеты

1

24

10.03

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

1

25

17.03

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями

1

26

7.04

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

1

27

14.04

Игра «Пионербол»

Раздел № 1 на всех занятиях: техника безопасности,

128

21.04

Игра «Пионербол»

техника ловли, передачи мяча

Раздел № 4

Спортивные игры

(Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты)

1

29

28.04

Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»

1

30

5.05

Игра «Пионербол»

1

31

12.05

Игра «Пионербол»

1

32

19.05

Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»

1

33

26.05

Игра «Пионербол»

1

34

30.05

Игра «Пионербол»

1

Итого:

34 часа

4 класс

Календарно-тематическое планирование

учебного курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)

34 часа (1 раз в неделю)

№

дата

Содержание учебного материала

Количество

часов

1 02.09.

Инструкция по технике безопасности

Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.

1

2 9.09.

Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте

1

3 16.09.

Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте

1

4-5 23.09,

30. 09.

Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте

2

6 07.10.

Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте

1

7 14.10.

Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой.

Пионербол

1

8-9 21;28.10. Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой.

Пионербол

2

10-

11

11;18.11. Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания».
Пионербол

2

12-

13

25.11;02.

12

Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания».

Пионербол

2

14-

15

9;16.12. Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания».

Пионербол

2

16-

17

23.12 –

13.01.

Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.

2

18-

19

20;27.01. Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач.

Пионербол.

2

20-

21

03;10.02. Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач.

Пионербол.

2

22-

23

17;24.02. Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач.

Пионербол.

2

24- 02;09.03. Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5

225

Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности

26 16.03.

Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5

Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности

1

27-

30

06-27.04. Турнир по пионерболу

4

31 04.05.

Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»

1

32 11.05.

Комплекс ОРУ №5. Техника атаки.

Пионербол. Игра «Мяч вверх»

1

33 18.05.

Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»

1

34 25.05.

Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908384

Владелец Нарышкина Наталья Сергеевна

Действителен с 09.10.2024 по 09.10.2025