

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Кузбасса  
Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка  
МБОУ «СОШ № 107» г. Новокузнецка

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО




Колчина Т.В.

Протокол №1 от «31» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по ВР



Луканова Е.В.

от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ  
№ 107"



Ушенина Н.И.

Приказ №160-д от «01» 09  
2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Здоровейка»  
для обучающихся 1-4 классов

Рабочая программа разработана  
Владимирова И.М. Хоменко И.Ю.  
учителем  
высшей квалификационной категории  
МБОУ «СОШ №107»

Новокузнецкий городской округ, 2023

## Пояснительная записка

### Актуальность программы

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированных двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

### Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 135 часов, в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как беседы, соревнования, групповые занятия,). Программа может быть реализована в работе со школьниками 1-4 классов.

#### Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации социально-значимой совместной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;
- в высокой степени самостоятельности школьников в совместной социальнозначимой деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина своей страны;
- в ориентации школьников на подчеркиваемую программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается примерной программой воспитания.

**Цель программы:** воспитание гармонично развитой личности ребенка, воспитание ценностного отношения к здоровью, формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья, в том числе через занятия спортом.

#### Задачи программы:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;

- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

## Содержание курса

### 1 год обучения

№	Содержание	Формы организации и виды деятельности
1.	<b>Раздел «Основы знаний»</b>	
	<p>Техника безопасности на занятиях.  Здоровье и здоровый образ жизни.  Личная гигиена.  Олимпийские игры.  История возникновения подвижных игр. Правила подвижных игр. Формы организации подвижных игр.  Организация подвижных игр со сверстниками.  История возникновения подвижных игр. Судейство подвижных игр и эстафет.</p>	<p><i>Формы обучения:</i> познавательная беседа, просмотр презентаций, подвижные игры, комплексов упражнений, режима дня. конкурс листовок.  <i>Виды деятельности:</i> познавательная, игровая, творческая.</p>
2.	<b>Раздел «Подвижные игры»</b>	
	<p>С бегом: «Пятнашки», «Салки», «Салки с ленточками». С прыжками: «Прыгающие воробушки», «Через кочки и пенёчки». С предметами: «Передал-садись», «Бросай, беги».</p> <p>На внимание: «Запрещённое движение», «Класс, смирно!».</p>	<p><i>Формы обучения:</i> познавательная беседа, просмотр презентаций, подвижные игры, комплексов упражнений, режима дня. конкурс листовок.  <i>Виды деятельности:</i> познавательная, игровая, творческая.</p>
3.	<b>Раздел «Зимние виды игр»</b>	

	«Два мороза»; «Втяни в круг».	<i>Формы обучения:</i> познавательная беседа, просмотр презентаций, подвижные игры, комплексов упражнений, режима дня. конкурс листовок. <i>Виды деятельности:</i> познавательная, игровая, творческая.
<b>Раздел «Спортивные эстафеты»</b>		
	Эстафеты с переноской предметов, эстафета по кругу.	<i>Формы обучения:</i> познавательная беседа, просмотр презентаций, подвижные игры, комплексов упражнений, режима дня. конкурс листовок. <i>Виды деятельности:</i> познавательная, игровая, творческая.

## 2 год обучения

№	Содержание	Формы организации и виды деятельности
1.	<b>Раздел «Основы знаний»</b>	
	Техника безопасности на занятиях. Здоровье и здоровый образ жизни. Личная гигиена. Олимпийские игры. История возникновения подвижных игр. Правила подвижных игр. Формы организации подвижных игр. Организация подвижных игр со сверстниками. История возникновения подвижных игр. Судейство подвижных игр и эстафет.	<i>Формы обучения:</i> познавательная беседа, просмотр презентаций, подвижные игры, комплексов упражнений, режима дня. конкурс листовок. <i>Виды деятельности:</i> познавательная, игровая, творческая.
2.	<b>Раздел «Подвижные игры»</b>	
	С бегом: «Пятнашки», «Салки», «Салки с ленточками», «Кто быстрее встанет в круг». С прыжками: «Прыгающие воробушки», «Через кочки и пенёчки», «Охотники, сторожа и зайцы». На внимание: «Запрещённое движение», «Класс, смирно!», «Не ошибись», «Стоп», «Кто ушёл».	<i>Формы обучения:</i> познавательная беседа, просмотр презентаций, подвижные игры, комплексов упражнений, режима дня. конкурс листовок. <i>Виды деятельности:</i> познавательная, игровая, творческая.

3.	<b>Раздел «Зимние виды игр»</b>	
	«Два мороза»; «Втяни в круг»; «Попади снежком в цель»; «Заморозки».	<i>Формы обучения:</i> познавательная беседа, просмотр презентаций, подвижные игры, комплексов упражнений, режима дня. конкурс листовок. <i>Виды деятельности:</i> познавательная, игровая, творческая.
	<b>Раздел «Спортивные эстафеты»</b>	
	Бег с командами; эстафеты с переноской предметов; эстафеты с санками.	<i>Формы обучения:</i> познавательная беседа, просмотр презентаций, подвижные игры, комплексов упражнений, режима дня. конкурс листовок. <i>Виды деятельности:</i> познавательная, игровая, творческая.

### 3 год обучения

№	Содержание	Формы организации и виды деятельности
1.	<b>Раздел «Основы знаний»</b>	
	Техника безопасности на занятиях. Здоровье и здоровый образ жизни. Личная гигиена. Олимпийские игры. История возникновения подвижных игр. Правила подвижных игр. Формы организации подвижных игр. Организация подвижных игр со сверстниками. История возникновения подвижных игр. Судейство подвижных игр и эстафет.	<i>Формы обучения:</i> познавательная беседа, просмотр презентаций, подвижные игры, комплексов упражнений, режима дня. конкурс листовок. <i>Виды деятельности:</i> познавательная, игровая, творческая.
2.	<b>Раздел «Подвижные игры»</b>	
	С бегом: «Пятнашки», «Салки». С прыжками: «Прыгающие воробушки», «Через кочки и пенёчки», «Охотники, сторожа и зайцы», «Зайцы в огороде».	<i>Формы обучения:</i> познавательная беседа, просмотр презентаций, подвижные игры, комплексов упражнений, режима дня. конкурс листовок.

	С предметами: «Перестрелка», «По наземной мишени», «Охотники и утки», «Борьба за мяч».	<i>Виды деятельности:</i> познавательная, игровая, творческая.
3.	<b>Раздел «Зимние виды игр»</b>	
	«Два мороза»; «Втяни в круг»; «Попади снежком в цель»; «Заморозки»; «Снежные снайперы»; «По мишеням».	<i>Формы обучения:</i> познавательная беседа, просмотр презентаций, подвижные игры, комплексов упражнений, режима дня. конкурс листовок. <i>Виды деятельности:</i> познавательная, игровая, творческая.
	<b>Раздел «Спортивные эстафеты»</b>	
	Эстафеты с переноской предметов; эстафеты с санками; эстафеты на лыжах; эстафеты со скакалкой.	<i>Формы обучения:</i> познавательная беседа, просмотр презентаций, подвижные игры, комплексов упражнений, режима дня. конкурс листовок. <i>Виды деятельности:</i> познавательная, игровая, творческая.

#### 4 год обучения

№	Содержание	Формы организации и виды деятельности
1.	<b>Раздел «Основы знаний»</b>	
	Техника безопасности на занятиях. Здоровье и здоровый образ жизни. Личная гигиена. Олимпийские игры. История возникновения подвижных игр. Правила подвижных игр. Формы организации подвижных игр. Организация подвижных игр со сверстниками. История возникновения подвижных игр. Судейство подвижных игр и эстафет.	<i>Формы обучения:</i> познавательная беседа, просмотр презентаций, подвижные игры, комплексов упражнений, режима дня. конкурс листовок. <i>Виды деятельности:</i> познавательная, игровая, творческая.
2.	<b>Раздел «Подвижные игры»</b>	
	С бегом: «Пятнашки», «Салки», «Салки с ленточками», «Кто быстрее встанет в круг», «Построимся», «Догони свою пару», «Сумей догнать».	<i>Формы обучения:</i> познавательная беседа, просмотр презентаций, подвижные игры, комплексов упражнений, режима дня. конкурс листовок.

	<p>С прыжками: «Прыгающие воробушки», «Через кочки и пенёчки», «Охотники, сторожа и зайцы», «Зайцы в огороде», «Прыгуны и пятнашки». С предметами: «Перестрелка», «По наземной мишени», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Передал-садись», «Бросай, беги», «Мяч в центр» «Гонка мячей», «Овладей мячом», «Перебрось мяч».</p> <p>На внимание: «Запрещённое движение», «Класс, смирно!», «Не ошибись», «Стоп», «Кто ушёл».</p>	<p><i>Виды деятельности:</i> познавательная, игровая, творческая.</p>
3.	<b>Раздел «Зимние виды игр»</b>	
	<p>«Два мороза»; «Втяни в круг»; «Попади снежком в цель»; «Заморозки»; «Снежные снайперы»; По мишеням»; «Биатлон».</p>	<p><i>Формы обучения:</i> познавательная беседа, просмотр презентаций, подвижные игры, комплексов упражнений, режима дня. конкурс листовок.</p> <p><i>Виды деятельности:</i> познавательная, игровая, творческая.</p>
	<b>Раздел «Спортивные эстафеты»</b>	
	<p>Эстафета по кругу; бег с командами; эстафеты с переноской предметов; эстафеты с санками; эстафеты на лыжах; эстафеты со скакалкой.</p>	<p><i>Формы обучения:</i> познавательная беседа, просмотр презентаций, подвижные игры, комплексов упражнений, режима дня. конкурс листовок.</p> <p><i>Виды деятельности:</i> познавательная, игровая, творческая.</p>

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения курса по внеурочной деятельности на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения внеурочной деятельности на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения внеурочной деятельности на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;



- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий внеурочной деятельности оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий внеурочной деятельности и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях внеурочной деятельности;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на внеурочной деятельности, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
  - оказывать посильную первую помощь во время внеурочной деятельности.
  - **Регулятивные универсальные учебные действия:**
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях внеурочной деятельности, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **Предметные результаты**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по внеурочной деятельности:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на занятиях внеурочной деятельности, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам курса по внеурочной деятельности:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам курса внеурочной деятельности:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях внеурочной деятельности;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам курса внеурочной деятельности:

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### Учебно-тематический план 1 класс

	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	1	1		
2.	Подвижные игры	22		22	

3.	<b>Зимние виды игр</b>	7		7	
4.	<b>Спортивные эстафеты</b>	3		3	
<b>Итого:</b>		<b>33</b>			

#### Учебно-тематический план 2 класс

	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	1	1		
2.	<b>Подвижные игры</b>	22		22	
3.	<b>Зимние виды игр</b>	7		7	
4.	<b>Спортивные эстафеты</b>	4		4	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>			

#### Учебно-тематический план 3 класс

	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	1	1		
2.	<b>Подвижные игры</b>	22		22	
3.	<b>Зимние виды игр</b>	7		7	
4.	<b>Спортивные эстафеты</b>	4		4	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>			

#### Учебно-тематический план 4 класс

	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	1	1		
2.	<b>Подвижные игры</b>	22		22	
3.	<b>Зимние виды игр</b>	7		7	
4.	<b>Спортивные эстафеты</b>	4		4	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>			

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1	33			1 занятие в неделю
2	2	34			1 занятие в неделю
3	3	34			1 занятие в неделю
4	3	34			1 занятие в неделю

### Методическое обеспечение программы

#### **Раскрытие запланированных форм занятий по темам программы. Перечень методов и приёмов занятий.**

Основная (урочная) форма занятий: направленность: образовательная, оздоровительная, воспитательная; главной задачей является использование средств физических упражнений для решения комплекса задач физического воспитания и достижения прогнозируемых результатов обучения.

Дополнительно: соревновательная форма (соревнования на параллели).

**Оборудование, необходимое для успешной реализации программы:** мячи баскетбольные (волейбольные) тренировочные, мячи баскетбольные (волейбольные) матчевые, насос с иглой для надувания мячей, сетка для переноса и хранения мячей, настенные щиты навесные с кольцом и сеткой, сетка натяжная волейбольная, демонстрационная доска, свисток судейский, секундомер, табло перекидное, мячи набивные, скамейки гимнастические, скакалки, переносные стойки, конусы с отверстием, жилетки игровые разного цвета с номерами, лыжи скакалки, теннисные мячи.



**Условия реализации Программы**  
**Необходимые материалы и оборудование:**

- компьютер,
- доступ к Интернет,
- смартфон или гаджет.

**Список используемой литературы**

Список литературы для учителя:

1. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2012г
2. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся. Методические рекомендации: пособие для учителей общеобразоват. организаций / авторы составители: Ю. Ю. Баранова, А. В. Кисляков, М. И. Солодкова, и др. - М: Просвещение, 2018
3. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов - М: Просвещение, 2019.
4. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2019 год.

Список литературы для ученика:

1. Подвижные игры. Е. Яхонтов, Кит Л. Физкультура и спорт 2020г
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Подвижные игры на свежем воздухе: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2019 год.
3. Джон, Р. Вуден Подвижные игры на лыжах./ Джон Р. Вуден. - М.: 2017.г Физкультура и спорт, - 256 с.
4. Физкультура для всей семьи./ Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2012

Календарно-тематический план 1 класс

№ занятия	Дата занятия		Тема занятия	Примечание
	план	факт		
1			Техника безопасности на занятиях. Правила подвижных игр.	
2			Подвижные игры с бегом. Подвижная игра «Салки-догонялки».	
3			Упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом».	
4			Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «У медведя во бору».	
5			Упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра «Ниточка с иголочкой».	
6			Строевые упражнения. Подвижная игра «По местам», «Кто быстрее встанет в круг».	
7			Упражнения с обручами. Подвижная игра «Метко в цель».	
8			Подвижные игры с прыжками. «Волк во рву», «Прыжки по кочкам».	
9			Подвижные игры со скакалкой. «Удочка», «Часы пробили...».	
10			Упражнения на внимание. Подвижная игра «Кто ушёл».	
11			Подвижные игры «Запрещённое движение», «Узнай по голосу».	
12			Упражнения в равновесии.	
13			Упражнения для укрепления мышц туловища. Подвижная игра «Великаны и гномы».	
14			Техника безопасности на занятиях по зимним видам спорта.	
15			Подвижная игра «Два мороза».	
16			Эстафеты с санками.	
17			Подвижная игра «Втяни в круг».	
18			Подвижная игра «Попади снежком в цель».	
19			Подвижная игра «Заморозки».	
20			Эстафеты на лыжах.	
21			Эстафеты с переноской предметов.	
22			Подвижная игра «Защита крепости».	

23		Подвижные игры народов России.	
24		Русские народные подвижные игры.	
25		Подвижные игры с метанием. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	
26		Подвижная игра «Метко в цель»	
27		Подвижные игры с мячом. Подвижная игра «Гонка мячей».	
28		Эстафеты с мячом.	
29		Упражнения с мячом. Подвижная игра «Пятнашки с мячом».	
30		Эстафеты с предметами «Весёлые старты».	
31		Соревнования «Папа, мама, я — спортивная семья».	
32		Подвижные игры «Здравствуй, лето!».	
33		Подвижные игры «Здравствуй, лето!».	

Календарно-тематический план 2 класс

№ занятия	Дата занятия		Тема занятия	Примечание
	план	факт		
1			Правила поведения на занятиях по подвижным играм. Правила подвижных игр.	
2			Подвижные игры с бегом и прыжками. «Через кочки и пенёчки», «Салки, дай руку».	
3			Подвижная игра «Салки с ленточками», «Догони свою пару».	
4			Подвижная игра «Охотники, сторожа и зайцы», «Салки, ноги от земли».	
5			Подвижная игра «Зайцы в огороде», «День и ночь».	
6			Игры для подготовки к строю. «Кто быстрее встанет в круг».	
7			Подвижная игра «Построимся».	
8			Подвижная игра «Класс, смирно!».	
9			Подвижные игры со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	
10			История первых Олимпийских игр.	
11			Подвижные игры на внимание. «Кто ушёл?».	
12			Подвижная игра «Запрещённое движение».	
13			Подвижные игры с предметами. «Охотники и утки».	
14			Техника безопасности на занятиях по зимним видам спорта.	
15			Подвижные игры в зимний период. «Два мороза».	
16			Эстафеты с санками.	
17			Подвижная игра «Втяни в круг».	
18			Подвижная игра «Попади снежком в цель».	
19			Подвижная игра «Заморозки».	
20			Эстафеты на лыжах.	
21			Эстафеты с переноской предметов.	
22			История возникновения русских народных игр, традиций.	
23			Подвижные игры народов России.	

24		Русские народные игры.	
25		Подвижные игры с метанием. «Кто дальше бросит».	
26		Подвижная игра «Метко в цель»	
27		Подвижные игры с мячом. «Гонка мячей».	
28		Эстафеты с мячом.	
29		Подвижная игра «Пятнашки мячом».	
30		«Весёлые старты».	
31		Соревнования «Папа, мама, я — спортивная семья».	
32		Подвижные игры в летний период.	
33		Подвижные игры «Здравствуй, лето!». Знакомство с подвижными играми во дворе.	
34		Подвижные игры с мячом. Подвижная игра «Гонка мячей».	

Календарно-тематический план 3 класс

№ занятия	Дата занятия		Тема занятия	Примечание
	план	факт		
1			Правила поведения на занятиях по подвижным играм. Современные Олимпийские игры.	
2			Подвижные игры с бегом и прыжками. «Команда быстроногих».	
3			Подвижная игра «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам».	
4			«Встречная эстафета с бегом».	
5			Подвижная игра «Защищай товарища».	
6			Конкурс рисунков. «В здоровом теле - здоровый дух!».	
7			Подвижная игра «Подвижный ринг», «Бег пингвинов».	
8			Эстафета «Бег командами», подвижная игра «Челнок».	
9			Подвижные игры со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	
10			Причины травматизма при занятиях подвижными играми.	
11			Подвижные игры на внимание.	
12			Подвижная игра «Не ошибись!», «Стоп!».	
13			Подвижные игры с предметами. «Перехват мяча».	
14			Техника безопасности на занятиях по зимним видам спорта.	
15			Подвижные игры в зимний период. «Дружные шеренги».	
16			Эстафеты с санками.	
17			Эстафеты «Дружные пары».	
18			Эстафеты «Веселая поездка».	

19			Подвижная игра «Биатлон».	
20			Эстафеты на лыжах.	
21			Подвижная игра «Баскетбол с надувным мячом».	
22			Эстафеты с переноской предметов.	
23			Основные правила личной гигиены.	
24			Подвижные игры народов России.	
25			Русские народные игры.	
26			Подвижные игры с метанием. «Перестрелбол».	
27			Подвижные игры с элементами футбола.	
28			Подвижные игры с мячом. «Волейбол с выбиванием».	
29			Эстафеты с мячом.	
30			Подвижная игра «Старт после броска».	
31			Подвижная игра «Русская лапта».	
32			Эстафеты «Веселые старты».	
33			Подвижная игра «Перестрелка».	
34			Подвижные игры «Здравствуй, лето!». Знакомство с подвижными играми во дворе.	

Календарно-тематический план 4 класс

№ занятия	Дата занятия		Тема занятия	Примечание
	План	Факт		
1			Техника безопасности на занятиях. Упражнения с гимнастической палкой.	
2			Подвижные игры с бегом и прыжками. «Эстафета по кругу».	
3			Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки».	
4			Подвижные игры со скакалкой. Правила личной гигиены.	
5			Подвижная игра «Сумей догнать».	
6			Подвижная игра «Бег командами».	
7			Эстафеты с бегом и прыжками.	
8			Упражнения с мячами. Эстафеты.	
9			Подвижные игры на внимание «Не ошибись!», «Стоп!».	
10			Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Удочка».	
11			Подвижные игры на внимание «Не ошибись!», «Стоп!».	
12			Подвижные игры с метанием мяча.	
13			Упражнения с мячом. Подвижная игра «Борьба за мяч».	
14			Техника безопасности на занятиях на улице в зимний период. Эстафеты.	
15			Подвижная игра «По мишеням».	
16			Эстафеты с санками.	
17			Подвижная игра «Снежные снайперы».	
18			Подвижная игра «С мячом на лыжах».	
19			Подвижная игра «Биатлон».	
20			Эстафеты на лыжах.	
21			Упражнения с мячом. Эстафета «Передал, садись».	
22			Подвижная игра «Бросай, беги».	
23			Упражнения с обручами. Подвижная игра «Салки».	



24		Подвижные игры народов России.	
25		Русские народные подвижные игры.	
26		Упражнения с мячом. Подвижная игра «Мяч в центр».	
27		Подвижные игры с волейбольным мячом.	
28		Упражнения с мячом. Подвижная игра «Хоккей руками».	
29		Эстафеты с мячом.	
30		Подвижная игра «Овладей мячом».	
31		Подвижная игра «Перебрось мяч».	
32		Эстафеты «Веселые старты».	
33		Конкурс плакатов «Копилка подвижных игр».	
34		Подвижные игры «Здравствуй, лето!».	