

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 105
350053, Российская Федерация, Краснодарский край, город Краснодар
улица Западный Обход, д. 22/1, тел.: (861) 992-84-88, (861) 992-27-18,
e-mail: school105@kubannet.ru

Утверждено
решением педагогического совета
от 30 августа 2023 года протокол № 1
Председатель педагогического совета
Директор МАОУ СОШ №105
_____ Ищенко Т.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивно оздоровительное

(Тип программы: комплексная, тематическая, ориентированная на достижение результатов определенного уровня/ по конкретным видам внеурочной деятельности)

кружок

(кружок, факультатив, научное объединение и пр.)

«Здоровей-ка»

(наименование)

1 год (1-4 классы)

(срок реализации программы)

7-10 лет

(возраст обучающихся)

Рамазанова Наталия Геннадьевна

Программа составлена на основе:

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 № 373, с изменениями) на основе - рабочей программы по физической культуре, 1-4 классы, В.И.Лях, издательство «Просвещение», 2014 год

Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 № 373, с изменениями), на основе - рабочей программы по физической культуре, 1-4 классы, В.И.Лях, издательство «Просвещение», 2014 год.

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 ребёнка, 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 подвижными 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 -34 часа. 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 ребёнка, 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 определённый 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 ручеёк"). 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 ребёнком и, если у кого-то упражнение не получилось, предложить проделать его повторно. Следовательно, в игровых упражнениях в отличие от подвижных игр более определённо 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, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребёнок следит за полётом мяча и, как только мяч прикоснётся 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 ребёнок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу - вниз - на грудь и, разгибая руки вперёд, 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 ребёнка 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 вперёд. 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 учёта

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;
- углублённое разучивание;
- закрепление и совершенствование движений.

На каждом из них ставятся определённые 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. Чёткая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создаёт 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 её 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 разновидностях 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 различными 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: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещённое движение», «Огонёк», «Манеж», «Шумела».

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 в бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 КЛАССА

Программа модернизирована на основе: Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утверждённого Приказом Минобрнауки 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 ещё 34 часа как дополнительные мероприятия по

спортивной и физкультурной направленности в выходные и каникулярные дни.

1. Основы знаний о подвижных играх (1 час + включаются во все занятия)

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», «Запрещённое движение», «Огонёк», «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, приём 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 приёмы, 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 учётом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учётом 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 четвёртом 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 даёт 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 приёмам 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 повышением физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

1 класс
Календарно-тематическое планирование
учебного курса «Здоровый-ка» (в рамках внеурочной деятельности)
на 2023-2024 учебный год
33 часа (1 раз в неделю)

№ п\п	Дата	Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов
1		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	Знакомство (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)	1
2		Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»		1
3		Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»		1
4		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		Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»		1
6		Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»		1
7		Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,		1
8		Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»		1
9		Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»		1
10		Кто быстрее?		1
11		Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		1
12		Подвижная игра «Лиса и цыплята»	Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1
13		«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		1
14		Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»		1
15		Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	1
16		Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»		1

17		Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».		1
18		Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	Лыжный спорт (Комплексное развитие координационных способностей)	1
19		Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».		1
20		Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».		1
21		Штурм высоты.		1
22		Подвижная игра «Салки»		1
23		Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.		1
24		Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.		1
25		Круговая эстафета.		1
26		«Погоня», «Снайперы»		1
27		Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		1
28		Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».	Лёгкая атлетика, элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)	1
29		Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		1
30		Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		1
31		Прыжок за прыжком.		1
32		Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		1
33		Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		1

2 класс
Календарно-тематическое планирование
учебного курса «Здоровей-ка» (в рамках внеурочной деятельности)
на 2023-2024 учебный год
34 часа (1 раз в неделю)

№ п\п	Дата	Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов
1		Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	Знакомство (Правила поведения, закрепление навыков игры)	1
2		Подвижная игра «Часы пробили...».		1
3		Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».		1
4		Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	Лёгкая атлетика (Закрепление навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	1
5		Подвижная игра «Быстрая тройка».		1
6		Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».		1
7		Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».		1
8		Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».		1
9		Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».		1
10		Подвижная игра «Кто быстрее?».		1
11		Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».		1
12		Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	Подвижные игры, подводящие к пионерболу (Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча)	1
13		«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		1
14		Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».		1
15		Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	1
16		Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».		1

17		Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».		1	
18		Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	Игровые упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами	1	
19		Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		1	
20		Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		1	
21		Подвижная игра «Регби».		1	
22		Подвижная игра «Братишки спаси».		1	
23		Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.		1	
24		Подвижная игра «Простой пионербол».		1	
25		Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.		1	
26		Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».		Лёгкая атлетика, элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, координационных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)	1
27		Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».			1
28		Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.	1		
29		Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1		
30		Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1		
31		Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1		
32		Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1		
33		Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	1		
34		Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».	1		

3 класс
Календарно-тематическое планирование
учебного курса «Здоровей-ка» (в рамках внеурочной деятельности)
на 2023-2024 учебный год.
КТП составлено на 34 часа, 1 раз в неделю.

№ п\п	Дата	Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов
1		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.	Раздел № 1 на всех занятиях: Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности.	1
2		Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»		1
3		<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д		1
4		<i>Игры на развитие внимания:</i> «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»	Раздел № 2 Подвижные игры без мячей (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)	1
5		<i>Игры на координацию движений:</i> «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»		1
6		<i>Игры на координацию движений:</i> «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,	Раздел № 1 на всех занятиях. Раздел № 2 Подвижные игры без мячей	1
7		<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».		1
8		<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»		1
9		<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д		1
10		<i>Игры на развитие внимания:</i> «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.		1
11		Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		1
12		Подвижная игра «Лиса и цыплята»		1
13		Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	Раздел № 1 на всех занятиях: Раздел № 4 Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1
14		Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»		1
15		Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»		1

16		Игра «Пионербол»	Раздел № 4 Спортивные игры	1
17		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		Игра «Пионербол»		1
19		Игра «Пионербол»		1
20		Игра «Пионербол»		1
21		Игра «Пионербол»		1
22		Игра «Пионербол»		1
23		Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»		Раздел № 3 Эстафеты
24		Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1	
25		Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1	
26		Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1	
27		Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	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
28		Игра «Пионербол»		1
29		Игра «Пионербол»		1
30		Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»		1
31		Игра «Пионербол»		1
32		Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»		1
33		Игра «Пионербол»		1
34		Игра «Пионербол»		1

4 класс
Календарно-тематическое планирование
учебного курса «Здоровей-ка» (в рамках внеурочной деятельности)
на 2023-2024 учебный год
34 часа (1 раз в неделю)

№	Дата	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1		Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1
2		Комплекс ОРУ №1 (с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
3		Комплекс ОРУ №1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
4-5		Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	2
6		Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
7		Комплекс ОРУ№2.(с мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1
8-9		Комплекс ОРУ№2.(с мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	2
10-11		Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
12-13		Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
14-15		Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
16-17		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
18-19		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
20-21		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2

22-23		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
24-25		Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	2
26		Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1
27-30		Турнир по пионерболу	4
31		Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
32		Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
33		Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1
34		Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1