

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кортузская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО:  
Педагогическим советом  
МБОУ «Кортузская СОШ»  
Протокол № от "31" августа  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом  
МБОУ «Кортузская СОШ»  
Приказ №04-01-110-5  
от "31" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Курса внеурочной деятельности**  
**спортивно-оздоровительного направления**  
**«Здоровячок»**

Возраст участников: 7-10 лет  
Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 4 года

**Составитель программы:**  
*учитель физической культуры*  
Биккель Т. Д.

*с. Кортуз, 2023 год*

## 1. Пояснительная записка

Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив ценнейшим чувством — чувством «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь. Двигательная активность — одна из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма, которая дарует человеку сама жизнь. Являясь фактором сохранения постоянства внутренней среды, двигательная функция обеспечивает быструю адаптацию организма к изменяющимся условиям его существования. Бегающий, играющий и прыгающий ребенок глубоко и часто дышит, сердце его сильно бьется, разгораются щеки, он приходит в приятное возбужденное состояние. Вместе с тем, работая мышцами, ребенок не только расходует, но и копит энергию, которая дает, ему возможность строить тело, мозг, интеллект.

Средняя потребность организма детей школьного возраста в организованной двигательной активности составляет 12—16 ч в неделю. Ограничение двигательной активности противоречит биологическим потребностям детского организма и снижает его энергетический фонд, отрицательно сказывается на физическом состоянии. Школьники в период обучения испытывают эмоциональную, психологическую и информативную перегрузку. Дети много двигаются, однако их движение необходимо, контролировать, направлять в необходимое, для правильного развития организма, русло, чтобы гармонично развивался весь организм. Занятия на уроках физкультуры не обеспечивают необходимого объема двигательной активности детей. Недостаток двигательной деятельности — основная причина отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья современных детей, подростков. Отсюда вытекает острая проблема нашего времени — поиски путей оптимального увеличения активности в образе жизни современного подрастающего поколения.

На основании вышеизложенного прихожу к выводу, что необходимо организовать игровую физическую деятельность во внеурочное время через «Здоровячок». Где на внеурочных занятиях я планирую закреплять сформированные ранее на занятиях физической культуры двигательные умения и навыки, разучивать новые и буду закреплять, отрабатывать знакомые учащимся игры. Важно, чтобы вовремя обучить детей жизненно важным навыкам, главными из которых считаются навыки в ходьбе, беге, прыжках. Программа объединения «Здоровячок» имеет физкультурно — спортивную направленность. Программа рассчитана на учеников начальных классов.

Программа внеурочной деятельности «Здоровячок» разработана в рамках спортивно-оздоровительного направления и составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, ФООП НО, Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- на ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, становление мировоззрения обучающихся, формирование способности к организации своей деятельности, осуществление ее контроля и оценки;

-при итоговой оценке качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни;

-программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов, потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

### **Цель программы:**

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

### **Задачи:**

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- развивать активность, самостоятельность, ответственность;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «Кортузская СОШ».

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

**Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности в форме организации групповых занятий.**

В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Данная работа проходит на доступном младшим школьникам уровне.

**Формы занятий:** Игры, эстафеты

- элементы занимательности и состязательности
- дни здоровья
- беседы
- викторины
- праздники

## **2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа физкультурно-спортивной направленности - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Через игру и посредством игры делается попытка: использовать ГТО как элемент физического (телесного) воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом.

**Новизна данной рабочей программы определена Федеральным государственным стандартом начального общего образования 2023 года.**

**Отличительными особенностями являются:**

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение **личностных, метапредметных и предметных результатов** освоения учебного курса.
2. В основу реализации программы положены **ценностные ориентиры и воспитательные результаты.**
3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают **уровневую оценку** в достижении планируемых результатов.
4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией.

Данная программа строится на **принципах:**

1. Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
2. Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

**Практическая значимость программы** состоит в том, что его результаты могут быть использованы в учебном процессе, на уроках физической культуры.

**Результатом практической деятельности по программе «Здоровячок» следующие критерии:**

- активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками;
- действуют на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.**

**Адресат программы:** программа рассчитана для учащихся 1-4 классов (7-11 лет).

**Объем программы – 1 классы – 33 недели. 2, 3, 4 классы - 34 недели.**

**Продолжительность занятий:** 1 раз в неделю.

**Срок освоения программы 4 года обучения.**

**Режим занятий –** Занятия проводятся во второй половине дня. Время занятий – 40 минут. Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале.

**Формы занятий сочетают индивидуальную, групповую и фронтальную работу.**

**Виды занятий –** игры, соревнования, прогулки, эстафеты.

### 3. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### 2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### 3. Коммуникативные УУД:





- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### 4. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Соблюдать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма; называть технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.
- Максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей).

#### Оценочные материалы Комплекс ГТО 2023 года.

1-я ступень (6 - 7 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net-		Нормы ГТО с 2023 г.				
		Мальчики		Девочки				
<b>Обязательные испытания</b>								
1	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	скорость
	Бег на 30 м (с)	10,1	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8	
2	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, см	210	220	305	145	155	250	скоростно-силовые
	Подъемы туловища из положения лежа на спине, к-во раз за 30 сек.	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	85	95	115	77	87	107	
4	Наклон вперед стоя на гимнастическом скамье от уровня скамьи, см	+1	+3	+7	+3	+5	+9	гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5	Метание теннисного мяча в цель на 5 м, к-во попаданий	2	3	4	1	2	3	координация
	Челночный бег 3x10 м, сек	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6	Плавание, м	12	18	25	12	18	25	прикладные
	Количество оцениваемых качеств	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), на знак ГТО	5	5	5	5	5	5	
2-я ступень (8 - 9 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net-		Нормы ГТО с 2023 г.				
		Мальчики		Девочки				
<b>Обязательные испытания</b>								
1	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	6,9	7,3	6,6	6,1	скорость
2	Смешанное передвижение на 1000 м, (мин.сек)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин.сек)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	2	4	5	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	6	10	16	4	7	12	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	6	11	18	4	7	12	
4	Наклон вперед стоя на гимнастическом скамье от уровня скамьи, см	+1	+3	+7	+3	+5	+9	гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	108	122	142	103	117	137	скоростно-силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	20	25	37	17	22	32	
6	Метание теннисного мяча в цель на 6 м, к-во попаданий	2	3	4	1	2	3	координация
	Челночный бег 3x10 м, сек	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7	Плавание на 25 м, сек	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	прикладные
	Количество оцениваемых качеств	7	7	7	7	7	7	
	Количество испытаний (тестов), на знак ГТО	5	5	6	5	5	6	

3-я ступень (10 - 11 лет) Испытания (тесты)	-Normativov.net- Нормы ГТО с 2023 г.						
	Мальчики			Девочки			
							
<b>Обязательные испытания</b>							
1 Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	скорость
Бег на 1000 м (мин,с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	
2 Бег на лыжах на 1 км (мин,сек)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	выносливость
Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	2	4	6	-	-	-	
3 Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	8	13	21	7	10	16	сила
Отжимания в упоре лежа, к-во раз	10	13	22	5	7	13	
4 Наклон вперед стоя на гимна. скамье от уровня скамьи, см	+2	+4	+8	+3	+5	+11	гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5 Челночный бег 3x10 м, сек	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	координация
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	128	142	162	118	132	152	
6 Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	26	33	45	23	28	37	скоростно-силовые
7 Метание мяча весом 150 г, (м)	18	22	28	12	15	20	прикладные
Плавание на 25 м, сек	3:00	2:27	2:16	3:00	2:30	2:20	ые
Количество оцениваемых качеств	7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО	5	5	6	5	5	6	

**Формы аттестации/контроля.** Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем участия в соревнованиях (школьных, районных), эстафетах, конкурсах, участие в проведении общешкольных мероприятиях: **День Здоровья, Веселые старты.**

Промежуточная аттестация в конце учебного года проходит в форме эстафет - **Веселые старты.**

#### Планируемый результат:

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

#### **4. Содержание курса внеурочной деятельности**

- Чёткость и компактность материала.

- Взаимосвязанность материала занятия с учебными материалами интегрируемых предметов;
- Большую информативную ёмкость материала.

#### **На занятиях:**

*Развиваем силу.* (Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий).

*Развиваем быстроту и скоростно-силовые способности.* (Под быстротой понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени).

*Развиваем выносливость.* (Под выносливостью понимают, способность к длительному выполнению какой - либо работы без заметного снижения работоспособности).

*Развиваем координационные способности.* (Это возможность оптимально управлять сложными двигательными действиями и регулировать их).

*Развиваем гибкость.* (Гибкость- способность человека выполнять движения с большой амплитудой).

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (1 и 2 классы) 1 и 2 год обучения**

#### **Тема 1. Введение в образовательную программу. Знакомство с ВФСК ГТО.**

Теория. Ознакомление с программой; Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 1-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

**Тема 2.** Демонстрация норм ГТО. Развитие двигательных способностей.

**Практика** - Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением

препятствий. **Бег 30 м. Челночный бег 3x10 метров**, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Упражнения в висах и упорах (подтягивание), наклон вперед из положения сидя.

### **Тема 3. Игры с элементами футбола**

**1. Теория. Основы знаний.** Влияние занятий футболом на организм школьника.

**2. Практика.** Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

### **Тема 4. Игры с элементами волейбола. Пионербол.**

**1. Теория.** Пионербол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

**2. Практика.** Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?». Игра Пионербол.

### **Тема 5. Игры с элементами баскетбола**

**1. Теория.** Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

**2. Практика.** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

### **Тема 6. Подвижные игры**

**Теория.** Связь физической культуры с трудовой деятельностью. Здоровье в наших руках. Правила проведения соревнований

**Практика.** -Игры, отражающие отношение человека к природе. Игры воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробьи", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Кошки-мышки", "У медведя во бору", "Хитрая лиса", "Филин и пташки". "Лягушата", и их различные варианты.

- С большим интересом современные школьники знакомятся с играми сверстников **прошлых столетий**. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Горелки", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Пятнашки", "Считалки", "Третий - лишний", "Отгадай, чей голосок", "Веребочка под ногами" и др.

**Тема 7. Итоговое занятие. Веселые старты. Эстафеты. Промежуточная аттестация.**

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 3 - 4 классы 3 и 4 год обучения**

### **Тема 1. Введение в образовательную программу. Знакомство с ВФСК ГТО.**

**Теория.** Ознакомление с программой; Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

**Тема 2. Демонстрация норм ГТО. Развитие двигательных способностей.**

**Практика.** Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. **Бег с высокого старта на 60 метров.** Бег с преодолением препятствий. **Челночный бег 3x10 метров, бег на выносливость.** Прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Поднимание туловища за 30 сек. **Подтягивание на перекладине.** Упражнения в наклоне вперед из положения сидя.

### **Тема 3. Игры с элементами футбола**

**1. Теория.** Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.



**2. Практика.** Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

#### **Тема 4. Игры с элементами волейбола**

**1. Теория.** Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

**2. Практика.** Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

#### **Тема 5. Игры с элементами баскетбола**

**1. Теория.** Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

**2. Практика.** Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

#### **Тема 6. Подвижные игры**

**1. Теория.** Личная подготовленность и хорошая осанка. Причины нарушения осанки. Масса тела. Рост. Правила проведения соревнований по л.а..

**Практика.** Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр **1 раздела**, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Цепи кованы", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг" и их различные варианты.

- **2 раздел** - Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Поза лука, Стойка на одной ноге, Поза кресла, Ласточка, Поза кобры. Треугольник.

- Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия

**Тема 7. Итоговое занятие. Веселые старты. Эстафеты. Промежуточная аттестация.**

#### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.***

*В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-*

*оздоровительному направлению ожидается:*

-повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни;

- улучшение здоровья учащихся;
- формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни;
- повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий;
- создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы;
- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять игры самостоятельно.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Учебно-тематический план  
Структура курса для 1 класса (тематический план)**

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу. Знакомство с ВФСК ГТО.	1	1	0	опрос
2.	Развитие двигательных способностей. Демонстрация норм ГТО	6	0	3+3	тестирование
3	Игры с элементами футбола	4	1	3	текущий
4	Игры с элементами волейбола	8	1	7	текущий
5	Игры с элементами баскетбола	7	1	6	текущий
6	Игры подвижные	6	1	5	текущий
7	Итоговое занятие	1		1	Промежуточная аттестация
<b>ИТОГО</b>		<b>33</b>	<b>4</b>	<b>29</b>	
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>Количество часов в год</b>			
1		33			

**Структура курса для 2, 3, 4 классов (тематический план)**

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу. Знакомство с ВФСК ГТО.	1	1	0	опрос
2.	Развитие двигательных способностей. Демонстрация норм ГТО	6		6	тестирование
3	Игры с элементами футбола	4	1	3	текущий
4	Игры с элементами волейбола	9	1	8	тестирование
5	Игры с элементами баскетбола	7	1	6	тестирование
6	Игры подвижные	6	1	5	тестирование
7	Итоговое занятие	1		1	Промежуточная аттестация
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>Количество часов в год</b>			
1		34			

**Первый год обучения 1 класс «Игра – дело серьезное!» 33 ч**  
**Девиз. Люди с самого рождения, Жить не могут без движения!**

№ п/п	Дата проведения занятий		Тема занятий	Теория/ практика	Форма занятия	Форма контроля	Электронные ресурсы
	План	Факт					
			<b>Тема 1. Введение в образовательную программу.</b>	1			
1.1			Знакомство с ВФСК ГТО		Беседа, рассказ	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/</a>
			<b>Тема 2. Развитие двигательных способностей.</b>	3			
2.1			<b>Бег 30 м. Челночный бег 3x10 метров.</b> Демонстрация норм ГТО	1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
3.2			<b>Прыжки в длину с места.</b> Поднимание туловища. Демонстрация норм ГТО	1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
4.3			<b>Подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения сидя.</b> Демонстрация норм ГТО	1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
			<b>3. Игры с элементами футбола.</b>	4			
5.1			Вводное занятие. Комплексы утренней в режиме дня.	1	Беседа	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
6.2			О.Ф.П. Бег на скорость и бег на ловкость	1	Выполнение упражнений, игры	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
7.3			Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Брось – поймай.	1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
8.4			Передачи мяча в парах. Игра Попади в ворота.	1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
			<b>4. Игры с элементами волейбола . Пионербол</b>	1/7			
9.1			Положительные и отрицательные черты характера	1/0	Беседа	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
10.2			Специальная разминка волейболиста. Упражнения для формирования осанки.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
11.3			Бег до 4 минут. Передачи мяча через сетку.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
12.4			Упражнения в висах и упорах. «Сумей принять»	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
13.5			<b>Упражнения с передачей мяча сверху в парах над сеткой.</b>	0/1	тесты	Текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
14.6			Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках. «Кто лучший?»	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
15.7			Стойка игрока, передвижение в стойке. «Кто лучший?»	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
16.8			Пионербол.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
			<b>5. Игры с элементами баскетбола.</b>	1/6			
17.1			Беседа Режим дня. Физические упражнения.	1/0	Беседа	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
18.2			Стойка игрока, передвижение в стойке.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>

19.3		Броски мяча двумя руками стоя на месте.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
20.4		Ловля и передача мяча. Игра Мяч среднему.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
21.5		<b>Упражнения с передачей мяча в парах.</b>	0/1	тесты	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
22.6		<b>Баскетбол:</b> передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
23.7		Остановка в шаге и прыжке. Бросок мяча в цель.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
		<b>Тема 2. Развитие двигательных способностей.</b>	<b>3</b>			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
24.2		<b>Бег 30 м. Челночный бег 3х10 метров.</b> Демонстрация норм ГТО	0/1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/</a>
25.2		<b>Прыжки в длину с места.</b> Поднимание туловища. Демонстрация норм ГТО	0/1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
26.3		Подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения сидя. Демонстрация норм ГТО	0/1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
		<b>4. Подвижные игры</b>	1/5			
27.1		Здоровье в наших руках. <b>Конкурс рисунков.</b>	1/0	Беседа	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/</a>
28.2		Игры, отражающие отношение человека к природе "Змейка" , "Зайцы в огороде"	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
29.3		Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
30.4		Народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву".	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
31.5		Игры для развития быстроты и координации. Жмурки, Горелки.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
32.6		Игры: «Кошки-мышки" , "У медведя во бору".	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
		<b>Тема 7 Итоговое занятие</b>				
33.1		<b>Веселые старты.</b>	0/1	соревнования	Промежуточная аттестация	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>

**Второй год обучения 2 класс «От игры – к спорту!» 34 ч**  
**Девиз. «Спорт – здоровье, спорт – игра, физкульт - ура!»**

№ п/п	Дата проведения занятий	Тема занятий	Теория/ практика	Форма занятия	Форма контроля	Электронные ресурсы
		<b>Тема 1. Введение в образовательную программу.</b>	1			
1.1		Знакомство с ВФСК ГТО		Беседа, рассказ	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/</a>
		<b>Тема 2. Развитие двигательных способностей.</b>	3			
2.1		<b>Бег 30 м. Челночный бег 3x10 метров.</b> Демонстрация норм ГТО	1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
3.2		<b>Прыжки в длину с места.</b> Поднимание туловища. Демонстрация норм ГТО	1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
4.3		<b>Подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения сидя.</b> Демонстрация норм ГТО	1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
		<b>3. Игры с элементами футбола.</b>	4			
5.1		Вводное занятие. Влияние занятий футболом на организм школьника.	1	Беседа	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/</a>
6.2		О.Ф.П. Бег на скорость и бег на ловкость	1	Выполнение упражнений, игры	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
7.3		Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Брось – поймай.	1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
8.4		Передачи мяча в парах. Игра Попади в цель.	1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
		<b>4. Игры с элементами волейбола. Пионербол.</b>	1/8			
9.1		Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1/0	Беседа	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
10.2		Упражнения для формирования осанки. Специальная разминка волейболиста.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
11.3		Бег на выносливость. Передачи мяча через сетку.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
12.4		Упражнения в висах. Игра «Сумей принять через сетку»	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
13.5		<b>Упражнения с передачей мяча сверху в парах над сеткой.</b>	0/1	тесты	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
14.6		Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол. Чья пара лучше.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
15.7		Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
16.8		Стойка игрока, передвижение в стойке. Пионербол.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
17.9		Игра Пионербол.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
		<b>5. Игры с элементами баскетбола.</b>	1/6			
18.1		Беседа. Режим дня и режим питания.	1/0	Беседа	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>

19.2		Стойка игрока, передвижение в стойке.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
20.3		Броски мяча двумя руками стоя на месте в мишень.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
21.4		Ловля и передача мяча. Игра Мяч среднему	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
22.5		<b>Упражнения с передачей мяча в парах.</b>	0/1	тесты	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
23.6		<b>Баскетбол:</b> передвижения с мячом в стойке баскетболиста.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
24.7		Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
		<b>Тема 2. Развитие двигательных способностей.</b>	<b>3</b>			
25.1.		<b>Бег 30 м. Челночный бег 3x10 метров.</b> Демонстрация норм ГТО	0/1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
26.2		<b>Прыжки в длину с места.</b> Поднимание туловища. Демонстрация норм ГТО	0/1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
27.3		Подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения стоя. Демонстрация норм ГТО	0/1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
		<b>4. Подвижные игры</b>	1/5			
28.1		Здоровье в наших руках.	1/0	Беседа	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
29.2		Игры, отражающие отношение человека к природе "Вороны-воробьи", "Зайцы в огороде"	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
30.4		Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
31.5		Народные игры: "Волк во рву".	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
32.6		Игры для развития быстроты и координации. Салки с мячом.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
33.7		Игры: У медведя во бору".	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
		<b>Тема 7 Итоговое занятие</b>	<b>1</b>			
34.1		<b>Веселые старты.</b>	0/1	соревнования	Промежуточная аттестация	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>

### Третий год обучения 3 класс «Игра – дело серьезное!» 34 ч

Девиз. *Люди с самого рождения, Жить не могут без движенья!*

№ п/п	Дата проведения занятий	Тема занятий	Теория/ практика	Форма занятия	Форма контроля	Электронные ресурсы
		<b>Тема 1. Введение в образовательную программу.</b>	1			
1.1		Основные правила, ТБ на занятиях. История ГТО.		Беседа, рассказ	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>
		<b>Тема 2. Развитие двигательных способностей.</b>	3			
2.1		<b>Бег 60 м. Челночный бег 3х10 метров.</b> Демонстрация норм ГТО	1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
3.2		<b>Прыжки в длину с места.</b> Поднимание туловища. Демонстрация норм ГТО	1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>
4.3		<b>Подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения сидя.</b> Демонстрация норм ГТО	1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
		<b>3. Игры с элементами футбола.</b>	4			
5.1		Вводное занятие. Беседа «Здоровье наше богатство».	1/0	Беседа	опрос наблюдение	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>
6.2		Игры для совершенствования ловкости в овладении предметом. Мяч среднему. Мяч по воротам.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>
7.3		Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>
8.4		Эстафета с ведением футбольного мяча.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>
		<b>4. Игры с элементами волейбола</b>	<b>1/8</b>			
9.1		Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.	1/0	Беседа	опрос наблюдение	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>
10.2		Беговые упражнения. Игры Салки с домиками, Мы веселые ребята.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>
11.3		<b>Прыжки в длину с места. Эстафеты мяч через сетку.</b>	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>
12.4		Волейбол. Стойка волейболиста. Игра Гонка мячей по кругу.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>
13.5		Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>
14.6		<b>Упражнения с передачей мяча сверху в парах над сеткой</b>	0/1	тесты	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>
15.7		Волейбол. Перемещения волейболиста.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>
16.8		Прямая нижняя подача. Игра Мяч партнеру.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>
17.9		Приём и передача мяча снизу двумя руками. Мини-волейбол.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>
		<b>5. Игры с элементами баскетбола.</b>	<b>1/6</b>			

18.1		Беседа. Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи.	1/0	Беседа	опрос наблюдение	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
19.2		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
20.3		Игра Салки с передачей мяча водящему.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
21.4		Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Остафета Не урони..	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
22.5		Баскетбол. Броски мяча в цель, корзину. Игра Не дай мяч водящему.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
23.6		<b>Упражнения с ведением мяча.</b> Игра Мяч среднему.	0/1	тесты	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
24.7		Броски мяча в корзину. Баскетбол.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
		<b>Тема 2. Развитие двигательных способностей.</b>	<b>3</b>			
25.1		<b>Бег 60 м. Челночный бег 3x10 метров.</b> Демонстрация норм ГТО	0/1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
26.2		<b>Прыжки в длину с места.</b> Поднимание туловища. Демонстрация норм ГТО	0/1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
27.3		Подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения стоя Демонстрация норм ГТО	0/1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
		<b>4. Подвижные игры</b>	1/5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
28.1		Беседа. Причины нарушения осанки.	1/0	Беседа	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
29.2		Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
30.3		Игры, отражающие стремление детей стать сильнее, победить всех "Бой петухов", "Достань камешек".	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
31.4		Игры на свежем воздухе Кошки-мышки , У медведя в бору.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
32.5		Игры на смекалку и находчивость: Кто дальше.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
33.6		Народная игра Лапта.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
		<b>Тема 7 Итоговое занятие</b>	1			
34.8		<b>Веселые старты.</b>	0/1	соревнования	Промежуточная аттестация	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>



**Четвертый год обучения 4 класс «От игры – к спорту!» 34 ч**

**Девиз. «Спорт – здоровье, спорт – игра, физкульт – ура!»**

№ п/п	Дата проведения занятий	Тема занятий	Теория/ практика	Форма занятия	Форма контроля	Электронные ресурсы
		<b>Тема 1. Введение в образовательную программу.</b>	1			
1.1		Правила ТБ на занятиях. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время		Беседа, рассказ	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/</a>
		<b>Тема 2. Развитие двигательных способностей.</b>	3			
2.1		<b>Бег 60 м. Челночный бег 3х10 метров.</b> Демонстрация норм ГТО	1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
3.2		<b>Прыжки в длину с места.</b> Поднимание туловища. Демонстрация норм ГТО	1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
4.3		<b>Подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения сидя.</b> Демонстрация норм ГТО	1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
		<b>3. Игры с элементами футбола.</b>	4			
5.1		Вводное занятие. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	1/0	Беседа	опрос наблюдение	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
6.2		Игры для совершенствования ловкости в овладении предметом. Мяч среднему. Метко в цель.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
7.3		Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
8.4		Передачи мяча в парах. Игра Метко в цель.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
		<b>4. Игры с элементами волейбола</b>	<b>1/8</b>			
9.1		Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	1/0	Беседа	опрос наблюдение	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
10.2		Беговые упражнения. Игры Салки, Мы веселые ребята.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
11.3		<b>Эстафеты мяч через сетку.</b>	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
12.4		Волейбол. Стойка волейболиста. Игра Гонка мячей по кругу.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
13.5		Волейбол. Приём и передача мяча сверху.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
14.6		<b>Упражнения с передачей мяча сверху в парах над сеткой</b>	0/1	тесты	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
15.7		Волейбол. Перемещения волейболиста	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
16.8		Волейбол. Передача мяча сверху. Игра Мяч партнеру	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
17.9		Передача мяча двумя руками снизу. Мини-волейбол	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>

			<b>5. Игры с элементами баскетбола.</b>	<b>1/6</b>			
18.1			Беседа. Как одеваться в разные времена года.	1/0	Беседа	опрос наблюдение	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
19.2			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
20.3			Развитие двигательных качеств. Игра Салки с передачей мяча водящему.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
21.4			Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета Не урони..	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
22.5			Баскетбол. Броски мяча в цель, корзину. Игра Не дай мяч водящему.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
23.6			<b>Упражнения с ведением мяча.</b> Игра Мяч капитану.	0/1	тесты	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
24.7			Бросок мяча в корзину. Баскетбол.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
			<b>Тема 2. Развитие двигательных способностей.</b>	<b>3</b>			
25.1			<b>Бег 30 м. Челночный бег 3x10 метров.</b> Демонстрация норм ГТО	0/1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
26.2			<b>Прыжки в длину с места.</b> Поднимание туловища. Демонстрация норм ГТО	0/1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
27.3			Подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения стоя. Демонстрация норм ГТО	0/1	Выполнение упражнений	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
			<b>4. Подвижные игры</b>	<b>1/5</b>			
28.1			Беседа. Причины нарушения осанки.	1/0	Беседа	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
29.2			Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
30.3			Игры, отражающие стремление детей стать сильнее, победить всех "Бой петухов", "Передал-садись".	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
31.4			Игры на свежем воздухе У медведя во бору.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
32.5			Игры на смекалку и находчивость: Шишки, желуди, орехи.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
33.6			Народная игра Лапта.	0/1	Практикум	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
			<b>Тема 7 Итоговое занятие</b>	<b>1</b>			
34.8			<b>Веселые старты.</b>	0/1	соревнования	Промежуточная аттестация	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/</a>

**6. Методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение программы:**  
**Материально - техническое обеспечение программы внеурочной деятельности «Здоровячок»**

Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения	Кол-во	Примечание
<b>Библиотечный фонд</b>		
Федеральный государственный образовательный стандарт	Д	
Матвеев А.П. Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» для учащихся 1 кл, 2 кл «Просвещение»- 2023 г.	Д	
Э. Найминова «Физкультура». (спортивные игры). Е.Н.Литвинов « Ура, физкультура!» В.И. Гришиков. Детские подвижные игры. -ВФСК ГТО (март 2023 г.)	К	
<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
Плакаты методические	Д	
Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.	Д	
<b>Технические средства обучения</b>		
Музыкальный центр	Д	-
Компьютер	Д	-
<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
Стенка гимнастическая	П	
Бревно гимнастическое напольное	П	
Бревно гимнастическое высокое	П	
Козёл гимнастический	П	
Конь гимнастический	П	
Перекладина гимнастическая	П	
Канат для лазанья	П	
Мост гимнастический подкидной	К	
Комплект навесного оборудования	П	
Скамейка гимнастическая	П	
Скамья атлетическая	П	
Гантели наборные	П	
Коврик гимнастический	П	
Акробатическая дорожка	П	
Маты гимнастические	П	
Мяч набивной	П	
Мяч малый	П	
Скакалка гимнастическая	П	
Палка гимнастическая	П	
Обруч гимнастический	П	
Секундомер	П	
Планка для прыжков	П	
Тойка для прыжков	П	
<b>Средства первой помощи</b>		
Аптечка медицинская	Д	
<b>Спортивные залы</b>		
Спортивный зал игровой (гимнастический)		
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		
<b>Измерительные приборы</b>		
Весы медицинские	Д	
Ростомер	Д	
<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
Легкоатлетическая дорожка	Д	
Сектор для прыжков в длину	Д	
Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
Полоса препятствий	Д	
Лыжная трасса	Д	

Определение количественных характеристик (необходимый минимум) Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного на класс); К – полный комплект (на каждого ученика); Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного на двух учеников); П – комплект для работы в группе (один на 5-6 учащихся).