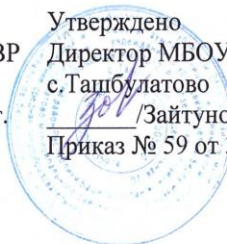


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Ташбулатово
МР Абзелиловский район Республики Башкортостан

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей нач.классов
 /Ахтямова Г.Ф./
Протокол №1 от 29.08.2023г.

Согласовано
Заместитель директора по ВР
 /Хисматова А.З./
Протокол №1 от 30.08.2023г.

Утверждено
Директор МБОУ СОШ
с.Ташбулатово
 /Зайтунов Б.Ш./
Приказ № 59 от 30.08.2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по программе
«Если хочешь быть здоров»**

Класс 1-4

Составили: Ахтямова Г.Ф.
Абдуллина М.А., Баязитова
И.И., Баракова Л.Н., Хайруллина
А.Ю., Хужина Г.Д., Тагирова
А.М.

Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

-Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010г/;
-Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

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

Программа «Если хочешь быть здоров» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

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

Игра как средство воспитания здорового образа жизни.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

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

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексy. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

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

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

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

- **оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Место внеурочной 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 – 47 часа. 2 класс – 34 часа. 3 класс -34часа. 4 класс – 34 часа.

Общая характеристика подвижных игр

Сюжетные игры. Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Некоторые особенности поведения животных (хитрость лисы, повадки хищников - волка, щуки, быстрота движений зайцев, птиц, заботливость наседки и т. п.), наиболее характерные моменты выполнения трудовых действий людьми разных профессий, особенности движения различных транспортных средств служат основой для развертывания сюжета и установления правил игры.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями.

В сюжетных играх обычно основная масса детей изображает, например, птичек, зайчиков, а один ребенок или воспитатель становится исполнителем ответственной роли - волка, лисы, кота. Действия детей тесно взаимосвязаны. Так, активность ребенка, исполняющего роль волка, побуждает и остальных участников игры - зайцев - двигаться быстрее, энергичнее. Это и составляет игровые действия детей. Однако каждый ребенок,

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

Бессюжетные игры. Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т. п. Однако следует учесть, что бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания.

Игровые упражнения. Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий ("Попади в воротца" и др.)

Многие упражнения имеют сюжетный характер, т. е. в них вносится элемент игры (например, "По мостику", "Через ручеек"). Это делает их более интересными для детей, позволяет привлечь внимание малышей к предлагаемым им двигательным заданиям и способствует более старательному и точному их выполнению.

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

Игровые упражнения можно использовать на занятиях по физической культуре и, особенно, при проведении индивидуальной работы по развитию движений вне занятий, как с отдельными детьми, так и с небольшими группами.

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

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

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

Очень важно научить детей правильно держать мяч. Исходное положение — держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сбоку мяча, пальцы широко расставлены.

1. *Ловля мяча.* Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образуя из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча и, как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

2. *Передача мяча.* Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, а в дальнейшем в движении. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу — вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча осваивается детьми постепенно.

3. *Ведение мяча.* На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко осваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением.

Решающим условием обучения детей действиям с мячом является рациональность избираемой методики, которая строится на основе учета возрастных особенностей детей и их физической подготовленности. При этом в полной мере необходимо учитывать интересы и возможности детей.

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

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

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

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

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

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

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

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

Планируемые результаты освоения обучающимися программы подвижных и спортивных игр.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны:**

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

Ожидаемые результаты:

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 КЛАССА

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

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:

организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

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

4. Занимательные игры.

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 КЛАССА

Программа модернизирована на основе: Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010u/ и Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -« Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

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

1. Основы знаний о подвижных играх (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», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

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

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

3. Эстафеты.

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

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

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

5. Дистанционные олимпиады по предмету физкультура.

Предусматривает знакомство учеников с теоретическими знаниями по физкультуре, проведение олимпиад, разбор заданий и награждение. Проводится 2 раза в год.

6. Соревнования. Проведение соревнований по различным видам: плавание, пионербол, дартс, перестрелка и вывоз детей на городские массовые старты: «Кросс-нации», «Лыжный марафон», «Лыжня –России».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 КЛАСС

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и

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

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. Во втором классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. Во третьем классе они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. В четвертом классе продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

Программа состоит из семи разделов:

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

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

Раздел «**Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом**» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

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

Раздел «**Мониторинг**» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение пионерболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

Календарно-тематический план внеурочной деятельности 1 класс

№ п/п	Тема урока	Колич. часов	Дата изучения
1	Вводное занятие. Я выбираю здоровый образ жизни.	1	04.09.2023
2	Народные игры	1	11.09.2023
3	В здоровом теле – здоровый дух. Игры с бегом.	1	14.09.2023
4	Подвижные игры.	1	18.09.2023
5	Игры с бегом Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	25.09.2023
6	Акробатические упражнения, основные техники. Веселая эстафета.	1	28.09.2023
7	Бег с заданиями	1	02.10.2023
8	Способы построения и повороты стоя на месте Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	09.10.2023
9	Гимнастические упражнения с мячом	1	12.10.2023
10	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	16.10.2023
11	Гимнастические упражнения в прыжках	1	23.10.2023
12	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	26.10.2023
13	Сгибание рук в положении упор лежа	1	13.11.2023
14	Разучивание прыжков в группировке Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	16.11.2023
15	Чем отличается ходьба от бега Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	20.11.2023
16	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	27.11.2023
17	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	30.11.2023
18	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	04.12.2023

19	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	11.12.2023
20	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	14.12.2023
21	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами Приземление после спрыгивания с горки матов	1	18.12.2023
22	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	25.12.2023
23	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	28.12.2023
24	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	15.01.2023
25	Считалки для подвижных игр	1	18.01.2024
26	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	22.01.2024
27	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	29.01.2024
28	Разучивание подвижной игры «Йәшерем яулығым»	1	01.02.2024
29	Разучивание подвижной игры «Ак тирәк,кук тирәк»	1	05.01.2024
30	Разучивание подвижной игры «Һукмар туп»	1	19.02.2024
31	Разучивание подвижной игры «Бесәй һәм сыскан»	1	26.02.2024
32	Разучивание подвижной игры «Актар-кызылдар»	1	29.02.2024
33	Разучивание подвижной игры «Кыр каззары»	1	04.03.2024
34	Челночный бег	1	10.02.2024
35	Основные правила, ТБ на уроках	1	14.03.2024
36	Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	18.03.2024
37	Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	01.04.2024
38	6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	08.04.2024
39	Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	15.04.2024
40	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	18.04.2024
41	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	22.04.2024
42	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	29.04.2024
43	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	02.05.2024
44	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	06.05.2024

45	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	13.05.2024
46	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	16.05.2024
47	Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	20.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		47	

Календарно-тематический план внеурочной деятельности 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Дата
Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни			
1	Вводные занятия. Инструктаж	1	06.09
2	Я выбираю здоровый образ жизни	1	07.09
3	В здоровом теле - здоровый дух.	1	13.09
Русские народные игры.			
4	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	20.09
5	Русская народная игра «Белки, орехи, шишки»	1	21.09
6	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	27.09
7	Русская народная игра «У медведя во бору»	1	04.10
8	«Весёлые старты» - конкурсная программа	1	05.10
9	Русская народная игра «Горелки», «Салки»	1	18.10
10	Русская народная игра «Охотники и зайцы», «Фанты»	1	19.10
Игры народов России.			
11	Мордовские народные игры «Посадка картофеля», «Иванка».	1	25.10
12	Татарские народные игры «Серый волк» «Спутанные кони».	1	08.11
13	Чувашские народные игры «Волк и жеребята», «Один лишний».	1	09.11
Игры народов мира.			

14	Белорусские народные игры «Круговой», «Кострички»	1	15.11
15	Спортивный праздник	1	22.11
16	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	23.11
17	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	29.11
18	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	06.12
19	Спортивный праздник. « Фестиваль игр народов мира»	1	07.12
Подвижные игры. «Игры с элементами бега»			
20	Игры с элементами бега. «Бабочки»	1	13.12
21	«Быстрее-медленнее»	1	20.12
22	«Догони свою пару».	1	21.12
23	«Уголки» «Пустое место	1	22.12
24	«Хитрая лиса», « Караси и щука»	1	10.01
«Игры-хороводы».			
25	«Игры-хороводы» «Уж мы сеяли лен, приговаривали»	1	11.01
26	«Ходим кругом» «Золотые ворота»	1	17.01
Игры с элементами прыжков			
27	Игры с элементами прыжков. «Воробышки»	1	24.01
28	«Лягушата», «Лиса и виноград»	1	25.01
29	Спортивный праздник «Сильнее, выше, быстрее »	1	31.01
30	«Встречная эстафета» - игра с элементами прыжков	1	07.02
31	Спортивный праздник «Весёлые старты»	1	08.02
«Зимние игры на снеговой площадке»			

32	Игры в снежки, лепка снежных баб, крепостей.	1	14.02.
33	«Лиса и куры» Зимние игры на снеговой площадке.	1	21.02
34	Зимние игры на снеговой площадке. «Перетяжки»	1	22.02
35	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	28.02
36	Катание на санках.	1	06.03
Игры с метанием и ловлей.			
37	Игры с метанием и ловлей. «Попади в обруч»	1	07.03
38	«Сбей мяч»- игра с метанием	1	13.03
39	«Попади в мишень»- игра с метанием и ловлей.	1	20.03
40	«Ловишки с мячом»	1	21.03
Игры- сцеплялки			
41	Игры- сцеплялки. Подвижная игра «Сороконожка»	1	03.04
42	«Пятнашки», «Репка»	1	11.04
«Ползание и лазанье»			
43	«Паучки»	1	17.04
44	«Волк и зайцы»	1	24.04
45	Соревнование - эстафета	1	25.04
Игры для оздоровления детей			
46	«Свободное место»	1	08.05
47	«Запрещение движения»	1	15.05
Игры и эстафеты			
48	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	1	22.05
49	Спортивный праздник «Здравствуй лето!»	1	23.05

Календарно-тематический план внеурочной деятельности 3 класс

№ п\п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Кол- во часов
1	12.09		Беседа по ТБ, знакомство с правилами подвижных игр.	1
2	14.09		Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1
3	15.09		<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1
4	26.09		<i>Игры на развитие внимания:</i> «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»	1
5	28.09		<i>Игры на координацию движений:</i> «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	1
6	29.09		<i>Игры на координацию движений:</i> «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,	1
7	10.10		<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».	1
8	12.10		<i>Строевые команды и упражнения. Подвижные игры:</i> «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	1
9	13.10		<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1
10	24.10		<i>Игры на развитие внимания:</i> «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.	1
11	26.10		Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1
12	27.10		Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1
13	14.11		Прыжки через скакалку. Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1
14	16.11		Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	1
15	17.11		Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1
16	28.11		Медленный бег. Игра «Пионербол»	1
17	30.11		Броски мяча в корзину. Игра «Пионербол»	1
18	01.12		Челночный бег. Игра «Пионербол»	1
19	12.12		Ловля и передача мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1

20	14.12		Медленный бег. Метание теннисного мяча на дальность.	1
21	15.12		Медленный бег. Метание набивного мяча на дальность.	1
22	26.12		Медленный бег. Метание мяча в цель.	1
23	28.12		Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1
24	16.01		Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
25	18.01		Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1
26	19.01		Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
27	30.01		Освоение техники выполнения прыжка в длину с места.	1
28	01.02		Медленный бег. Прыжки в длину с места.	1
29	02.02		Подвижные игры «Бомбардировка», «Перестрелка»	1
30	13.02		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
31	15.02		Подвижные игры «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	1
32	16.02		Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1
33	27.02		Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры.	1
34	29.02		Передача мяча через сетку. Знакомство с правилами игры «Пионербол»	1
35	01.03		Подача мяча. Игра «Пионербол»	1
36	12.03		Закрепление навыков игры «Пионербол»	1
37	14.03		Челночный бег. Подвижные игры «Йэшерем яулык», “Һәпәләк”	1
38	15.03		Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	1
39	02.04		Бег с ускорением на короткую дистанцию. ОРУ.	1
40	04.04		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
41	05.04		Подвижные игры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
42	16.04		Челночный бег. Эстафеты.	1
43	18.04		Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1
44	19.04		Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1
45	30.04		Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»	1
46	02.05		Медленный бег. Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	1
47	03.05		Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».	1
48	14.05		Подвижные игры с приёмами футбола	1

49	16.05		Медленный бег. Набивание мяча в ворота и передача мяча.	1
50	17.05		Медленный бег. Игра в футбол.	1
Итого:				50 часа

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности 4 класс

№	дата	Содержание учебного материала	Количество часов
1	06.09	Инструкция по технике безопасности	1
2	07.09	Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	
3	13.09	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
4	14.09	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
5	28.09	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	2
6	05.10		
7	12.10	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
8	18.10	Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1
9	19.10		
10	26.10	Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	2
11	09.11		
12	16.11	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
13	23.11		
14	30.11	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
15	07.12		
16	14.12	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
17	21.12		
18	28.12	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
19	11.01		
20	18.01	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
21	25.01		
22	01.02	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
23	08.02		
24	15.02	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач.	2

25	22.02	Пионербол.	
26	01.03	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5	2
27	15.03	Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	
28	22.03	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1
29	05.04	Турнир по пионерболу	4
30	12.04		
31	19.04		
32	26.04		
33	03.05	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
34	10.05	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
35	17.05	Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1
36	24.05	Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1

В настоящей книге прошнуровано
пронумеровано
и скреплено печатью 16 листов
Директор МБОУ СОШ с.Ташбулат
/ Зайтунов Б.П.

