

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

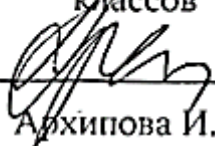
Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование Кимовский район

МКОУ СОШ № 4

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО
учителей начальных
классов


Архипова И.И.

Протокол № 1
от «30». 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО


Заместитель директора
по УВР


Келлер О. Н.

«30». 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Яковлева С. А.

Приказ № 35
от «01». 09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Здоровей-ка»
(1-4 классы)**

г. Кимовск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самой большой ценностью каждого человека считается его здоровье. К сожалению, существует слишком много объективных и субъективных причин заставляющих забыть о том, что здоровье индивидуальное и общественно-необходимо беречь и приумножать. Темпы современной жизни, социальные проблемы, нервные перегрузки, неблагоприятная экологическая среда, природные катаклизмы, гиподинамия, вредные привычки-все эти факторы ухудшают состояние здоровья не только взрослых, но и подрастающего поколения, которые вызывают более чем серьезные опасения. К поиску решения этой актуальной проблемы подключены медицинские работники, психологи, педагоги, однако наибольшего успеха в решении данного вопроса можно добиться, если только сами дети будут заинтересованы в сохранении и укреплении своего здоровья.

Сформировать устойчивую мотивацию к здоровьесбережению школьников можно, в первую очередь, раскрывая на протяжении всего периода обучения значение здоровья человека как необходимого условия, обеспечивающего активную трудовую деятельность и полноценную жизнь.

1. Основные характеристики программы:

1.1. Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровей-ка», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года №373 (в редакции приказов Министерства образования и науки РФ № 1643 от 29.12.2014 года,

№ 1576 от 31.12.2015 года), на основе примерных программ внеурочной деятельности, с учетом образовательных запросов, потребностей и интересов участников образовательного процесса, направлена достижения следующих результатов.

Личностными результатами программы «Здоровей-ка» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами программы (Здоровей-ка) по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- оценивать собственное поведение и поведение партнера;

- планировать их цели и пути их достижения;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- конструктивно разрешать конфликты;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата,

- осуществлять взаимный контроль.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- формулировать собственное мнение и позицию;

- ориентироваться на партнера, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

-совместно договариваться о правилах общения и поведения;

-учится выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы «Здоровей-ка» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

-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 инвентарем 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;

-умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

1.2.Актуальность программы

В наше время, большая часть людей, как правило, ведет малоподвижный образ жизни. Это приводит в результате к снижению функциональных возможностей, различным заболеваниям: опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой системы и др. Решением проблем со здоровьем, лежит в профилактике заболеваний путем занятий физической культурой. Эту проблему можно реализовать у детей через игру. Это будет способствовать оздоровлению и привитию потребности к занятиям физической культуры и спорта.

1.3. Отличительные особенности программы от других дополнительных общеразвивающих программ. Развитие физической культуры и спорта служит важнейшим инструментом реализации стратегии социального развития страны, так как они способствуют формированию здорового гармонично развитого общества, повышению качества жизни и снижению смертности населения страны. В настоящее время значительно возросла роль физической культуры и спорта в жизни современных общества.

Новизна и оригинальность программы в открытии широкого простора для выявления спортивных способностей детей, укрепления здоровья.

1.4. Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Здоровей-ка» определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценностей физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

1.5. Цель программы.

Оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время.

1.6. Задачи

Научить:

- детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

- мыслить детей, слушать и слышать учителя

Привить:

- желание учиться, готовность к образованию и самообразованию.

Сформировать:

- умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учетом особенностей участников, условий и обстоятельств.

- двигательные навыки и развивать физические качества положительной мотивации у молодых людей к прохождению военной службы и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

Развить:

- сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу.

Воспитать:

- культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;

- чувство патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России.

1.7.Возраст учащихся, которым адресована программа

Учебные группы формируются следующим образом:

7-10лет

Количество обучающихся в группах:

15 человек.

1.8.Формы обучения:

- 4 года

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные занятия,

- теоретические занятия.

2. Объем программы:

2.1. Объем программы:

- рассчитан на 135 занятий по 45 минут при занятиях 1 раз в неделю, по 1 часу.

2.2.Срок реализации программы – 4 года.

2.3.Режим занятий: 1 раз в неделю по 45 минут.

Категория слушателей: учащиеся 1-4 классы.

3. Планируемые результаты

3.1. Планируемые результаты

В ходе обучения учащиеся приобретают **знания, умения навыки**, необходимые для возможности выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым – школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

3.2 По окончании курса подготовки обучаемые должны знать:

1.Историю возникновения подвижных игр.

2.Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно их устранять

3.Приемы закаливания.

уметь:

1.выполнять общеразвивающие упражнения , целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

2.выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки и метание);

3.выполнять передвижения на лыжах:

4.выполнять спуски и торможения на лыжах

I. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения.

№ п/п	Название тем	Общее количе	Теория	Практик а	Форма аттестации
1.	Раздел 1				

1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Беседа «Подвижные игры»	1	1	-	-
2.	Раздел 2. Полвижные игры				
2.1.	Подвижные игры без мячей.	6		6	
2.2	Эстафеты.	7		7	
2.3	Занимательные игры.	6		6	
2.4	Подвижные игры с мячом	6		6	
3.	Раздел 3. ОФП (общая физическая подготовка)				
3.1.	Круговая тренировка.	3		3	
3.2.	Занимательные игры	4		4	
	Итого:	33	1	32	

1. Теория

Знакомство. Беседа.

Форма контроля: наблюдение.

2. Тема: Подвижные игры

Теория:

Практика: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Спринтерский бег, кроссовая подготовка, прыжки, метание, эстафетный бег.

Форма контроля: наблюдение, показ.

3. Тема: ОФП (общая физическая подготовка)

Теория:

Практика: - Круговая тренировка, силовая подготовка, подвижные игры.

Форма контроля: наблюдение, показ.

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	групповая	1	Вводное занятие. Беседа по ТБ. Знакомство с правилами подвижных игр.	Спорт. площадка	Наблюдение и показ.
2	групповая	1	Подвижные игры «Часы пробили...», «разведчики».	Спорт. площадка	Наблюдение
3	групповая	1	Красивая осанка. П/и «Хвостики», «Запрещенное движение».	Спорт. площадка	Наблюдение
4	групповая	1	Учись быстроте и ловкости. П/и	Спорт.	Наблюдение

	ая		«Прыжки», «Кто быстрее».	площадка	ие
5	групповая	1	Сила нужна каждому. Эстафета. П/и «Быстрая тройка».	Спорт. площадка	Наблюдение
6	групповая	1	Ловкий, гибкий. П/и «Медведь спит», «Веселая скакалка».	Спорт. площадка	Наблюдение
7	групповая	1	Веселая скакалка. П/и «Очистить свой сад от камней».	Спорт. площадка	Наблюдение
8	групповая	1	Сила нужна каждому. П/и «командные салки», «Сокол и голуби».	Спорт. зал	Наблюдение
9	групповая	1	Развитие быстроты. П/и «Найди нужный цвет», «Разведчики».	Спортзал	Наблюдение
10	групповая	1	Эстафета «Кто быстрее».	Спортзал	Наблюдение
11	групповая	1	Скакалочка выручалочка. П/и «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	Спортзал	Наблюдение
12	групповая	1	Подвижная игра «Лиса и цыплята».	Спортзал	Наблюдение
13	групповая	1	П/и «Старт после броска», «Играй-играй мяч не теряй».	Спортзал	Наблюдение
14	групповая	1	П/и «Охотники и дичь», «Сумей догнать».	Спортзал	Наблюдение
15	групповая	1	Ловкая гимнастическая палка. П/и «Гонка с обручем».	Спортзал	Наблюдение
16	групповая	1	П/и «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».	Спортзал	Наблюдение
17	групповая	1	П/и «Подвижная цель», «Воробушки и кот».	Спортзал	Наблюдение
18	групповая	1	П/и «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	Спорт. площадка	Наблюдение
19	групповая	1	П/и «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	Спорт. площадка	Наблюдение
20	групповая	1	П/и «Кто быстрее приготовиться».	Спорт. площадка	Наблюдение
21	групповая	1	Штурм высоты.	Спорт. площадка	Наблюдение
22	групповая	1	Мы строим крепость. П/и «Мороз - Красный нос».	Спорт. площадка	Наблюдение
23	групповая	1	Круговая эстафета.	Спортзал	Наблюдение
24	групповая	1	Подвижная игра «Салки».	Спортзал	Наблюдение
25	группов	1	П/и «Снайперы», «Погоня».	Спортзал	Наблюдение

	ая				ие
26	групповая	1	Эстафета «Мой веселый звонкий мяч».	Спортзал	Наблюдение
27	групповая	1	П/и «Метание в цель», «Попади в мяч».	Спортзал	Наблюдение
28	групповая	1	П/и «Быстро в строй», «Колдунчики».	Спортзал	Наблюдение
29	групповая	1	Развитие выносливости. П/и «Мяч капитану», «Бездомный заяц».	Спортзал	Наблюдение
30	групповая	1	Развитие реакции. П/и «Пустое место», «Боулинг».	Спортзал	Наблюдение
31	групповая	1	Прыжок за прыжком. Эстафета.	Спортзал	Наблюдение
32	групповая	1	Мир движений и здоровья. П/и «Гонка мячей»	Спорт. площадка	Наблюдение
33	групповая	1	Итоговое занятие. Мы стали ловкими, быстрыми, сильными и выносливыми. П/и «Третий лишний».	Спорт. площадка	Наблюдение

2 год обучения.

№ п/п	Название тем	Общее количество	Теория	Практика	Форма аттестации
1.	Раздел 1				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Беседа «Подвижные игры»	1	1	-	-
2.	Раздел 2. Подвижные игры				
2.1.	Подвижные игры без мячей.	6	1	5	
2.2.	Эстафеты.	7	1	6	
2.3.	Занимательные игры.	6	1	5	
2.4.	Подвижные игры с мячом	6	1	5	
3.	Раздел 3. ОФП (общая физическая подготовка)				
3.1.	Круговая тренировка.	3		3	
3.2.	Подвижные игры	2		2	
3.3.	Силовая подготовка	3		3	
	Итого:	34	5	29	

--	--	--	--	--	--

1.Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство. Беседа

Практика.-

Форма контроля: наблюдение.

2.Тема: Подвижные игры

Теория:

Практика: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Спринтерский бег, кроссовая подготовка, прыжки, метание, эстафетный бег. П/и «Погоня», «Снайперы», «Третий лишний» и др.

Форма контроля: наблюдение, показ.

3.Тема: ОФП (общая физическая подготовка)

Теория: -

Практика: - Круговая тренировка, силовая подготовка, подвижные игры.

Форма контроля: наблюдение, показ.

2.3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	групповая	1	Беседа по ТБ. Знакомство с правилами подвижных игр.	Спорт. площадка	Наблюдение
2	групповая	1	Подвижная игра «Часы пробили...», Эстафета.	Спорт. площадка	Наблюдение
3	групповая	1	П/и «Хвостики», «Запрещенное движение».	Спорт. площадка	Наблюдение
4	групповая	1	П/и «Пятнашки», «Охотники и утки».	Спорт. площадка	наблюдение
5	групповая	1	П/и «Быстрая тройка». Эстафета.	Спорт. площадка	Наблюдение
6	групповая	1	П/и «Медведь спит», «Веселая скакалка».	Спорт. площадка	наблюдение
7	групповая	1	П/и «Очисти свой сад от камней». Эстафета.	Спорт. площадка	наблюдение
8	групповая	1	П/и «Командные салки», «Сокол и голуби».	Спортивный зал	наблюдение
9	групповая	1	Развитие быстроты. П/и «Найди нужный цвет», «Разведчики».	Спортзал	наблюдение
10	групповая	1	П/и «Кто быстрее?». Эстафета.	Спортзал	наблюдение

11	групповая	1	П/и «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	Спортзал	наблюдение
12	групповая	1	П/и «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	Спортзал	наблюдение
13	групповая	1	П/и «Старт после броска», «» Играй-играй мяч не теряй .	Спортзал	наблюдение
14	групповая	1	П/и «Охотники и утки с мячом», «Регби».	Спортзал	наблюдение
15	групповая	1	Ловкая гимнастическая палка. П/и «Гонка с обручем».	Спортзал	наблюдение
16	групповая	1	П/и «Удочка с приседанием»,»Падающая палка», «Успей в обруч».	Спортзал	наблюдение
17	групповая	1	Развиваем точность движений. П/и «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	,Спортзал	наблюдение
18	групповая	1	П/и «Караси и щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	Спорт. площадка	наблюдение
19	групповая	1	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	Спорт. площадка	наблюдение
20	групповая	1	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	Спорт. площадка	наблюдение
21	групповая	1	Подвижная игра «Регби».	Спорт. площадка	наблюдение
22	групповая	1	Подвижная игра «Братишки спаси». Эстафета.	Спорт. площадка	наблюдение
23	групповая	1	Закрепление навыков ведения «Салки с мячом».	Спортзал	наблюдение
24	групповая	1	П/и «Простой пионербол».	Спортзал	наблюдение
25	групповая	1	Круговая эстафета с волейбольными и баскетбольными мячами.	Спортзал	наблюдение
26	групповая	1	П/и «Погоня», «Снайперы».	Спортзал	наблюдение
27	групповая	1	Удивительная гимнастика. П/и «Метание в цель», «Попади в мяч».	Спортзал	наблюдение
28	групповая	1	Развитие быстроты. П/и «Мяч капитану», «Охотники и утки».	Спортзал	наблюдение
29	групповая	1	Развитие скоростных качеств. П/и «Быстро в строй». Эстафета	Спортзал	наблюдение
30	групповая	1	Развитие реакции. П/и «Боулинг», «Пустое место».	Спортзал	наблюдение
31	групповая	1	П/и «Прыжок за прыжком».	Спортзал	наблюдение

	ая		Эстафета.		
32	групповая	1	П/и «Гонка мячей», «Падающая палка». Эстафета.	Спорт. площадка	наблюдение
33	групповая	1	П/и «Точный поворот», «Третий лишний», «Передал - садись».	Спорт. площадка	наблюдение
34	групповая	1	Итоговое занятие. Подвижные игры. Эстафета.	Спорт. площадка	наблюдение

Згод обучения.

1	Название тем	Общее количество	Теория	Практика	Форма аттестации
1.	Раздел 1				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Беседа «Подвижные	1	1	-	-
2.	Раздел 2. Подвижные игры.				
2.1.	Подвижные игры без мячей.	3	1	2	
2.2.	Эстафеты.	3	1	2	
2.3	Занимательные игры.	3	1	2	
2.4	Подвижные игры с мячом	3	1	2	
3.	Раздел 3. ОФП (общая физическая подготовка)				
3.1.	Круговая тренировка.	2		2	
3.2.	Подвижные игры	2		2	
3.3.	Силовая подготовка	2		2	
6	Раздел 4. Спортивные и подвижные игры				
6.1	Волейбол.	1		1	
6.2.	Баскетбол.	1		1	
6.3.	Пионербол.	11		11	
6.4	Русская лапта	2		2	
	ИТОГО:	34	5	29	

1.Тема: Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство. Беседа

Практика: -

Форма контроля: наблюдение.

2.Тема: Подвижные игры.

Теория:

Практика: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Спринтерский бег, кроссовая подготовка, прыжки, метание, эстафетный бег. Подвижные игры на развитие внимания, на координацию движений, на развитие ловкости.

Форма контроля: наблюдение, показ.

3.Тема: ОФП (общая физическая подготовка)

Теория:

Практика: - Круговая тренировка, силовая подготовка, подвижные игры.

Форма контроля: наблюдение, показ, зачет.

4.Тема: Спортивные и подвижные игры.

Теория:

Практика: спортивные игры (волейбол, баскетбол), подвижные игры (пионербол, русская лапта).

Форма контроля: наблюдение, показ.

2.3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	групповая	1	Беседа по ТБ. Знакомство с правилами подвижных игр.	Спорт. площадка	Наблюдение, показ.
2	групповая	1	П/и «Часы пробили..», «Разведчики».	Спорт. площадка	Наблюдение
3	групповая	1	Игры на развитие ловкости. П/и «Горелка», «У медведя во бору».	Спорт. площадка	Наблюдение
4	групповая	1	Игры на развитие внимания	Спорт. площадка	наблюдение
5	групповая	1	Игры на координацию движений. П/и «Вышибалы с картинками», «Гонки крокодилов», Эстафета.	Спорт. площадка	Наблюдение
6	групповая	1	П/и «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты».	Спорт. площадка	наблюдение
7	групповая	1	Игры на развитие ловкости. П/и «Попади в мишень», «Зевака».	Спорт. площадка	наблюдение
8	групповая	1	П/и «Падающая палка», «Зевака», «Горелка».	Спортивный зал	наблюдение
9	групповая	1	П/и «Горелка», « медведя во бору», «Рыбаки и рыбки».	Спортзал	наблюдение
10	групповая	1	Игры на развитие внимания. П/и «Запрещенное движение»,	Спортзал	наблюдение

			«Огонек», «Манеж».		
11	групповая	1	П/и «Выбегай из круга», «Шумелка».	Спортзал	наблюдение
12	групповая	1	П/и «Лиса и цыплята». Эстафета.	Спортзал	наблюдение
13	групповая	1	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка».	Спортзал	наблюдение
14	групповая	1	П/и «Охотники и утки», «Сумей догнать».	Спортзал	наблюдение
15	групповая	1	П/и «Братишка спаси», «Перестрелка».	Спортзал	наблюдение
16	групповая	1	Игра «Пионербол»	Спортзал	наблюдение
17	групповая	1	Игра «Пионербол»	Спортзал	наблюдение
18	групповая	1	Игра «Пионербол»	Спорт. площадка	наблюдение
19	групповая	1	Игра «Пионербол»	Спорт. площадка	наблюдение
20	групповая	1	Игра «Пионербол»	Спорт. площадка	наблюдение
21	групповая	1	Игра «Пионербол»	Спорт. площадка	наблюдение
22	групповая	1	Игра «Пионербол»	Спорт. площадка	наблюдение
23	групповая	1	Эстафета с мячами. П/и «Бег по кочкам». Эстафета.	Спортзал	наблюдение
24	групповая	1	Эстафеты с преодолением препятствий бегом и прыжками. П/и «Перестрелка».	Спортзал	наблюдение
25	групповая	1	Эстафеты с преодолением препятствий бегом и прыжками. П/и «Огонек».	Спортзал	наблюдение
26	групповая	1	Эстафета с гимнастическими скакалками, палками, обручами кеглями. П/и «Манеж».	Спортзал	наблюдение
27	групповая	1	Игра «Пионербол»	Спортзал	наблюдение
28	групповая	1	Игра «Пионербол»	Спортзал	наблюдение
29	групповая	1	П/и «Бомбардировка», «Перестрелка».	Спортзал	наблюдение
30	групповая	1	Игра «Пионербол»	Спортзал	наблюдение

	ая				
31	групповая	1	Игра «Пионербол»	Спортзал	наблюдение
32	групповая	1	П/и «Бомбардировка», «Перестрелка».	Спорт. площадка	наблюдение
33	групповая	1	«Русская лапта» игра.	Спорт. площадка	наблюдение
34	групповая	1	Итоговое занятие. «Русская лапта» игра.	Спорт. площадка	наблюдение

4 год обучения.

№ п/п	Название тем	Общее количе	Теория	Практик а	Форма аттестации
1.	Раздел 1				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Беседа «Подвижные игры»	1	1	-	-
2.	Раздел 2. Подвижные игры				
2.1.	Подвижные игры без мячей.	3	1	2	
2.2.	Эстафеты.	3	1	2	
2.3	Занимательные игры.	3	1	2	
2.4	Подвижные игры с мячом	3		3	
3.	Раздел 3. ОФП (общая физическая подготовка)				
3.1.	Круговая тренировка.	2		2	
3.2.	Подвижные игры	2		2	
3.3.	Силовая подготовка	2		2	
4	Раздел 4. Спортивные и подвижные игры				
6.1	Волейбол.	1		1	
6.2.	Баскетбол.	1		1	
6.3.	Пионербол.	11	1	10	
6.4	Русская лапта	2		2	
	ИТОГО:	34	5	29	

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство. Беседа

Практика: -

Форма контроля: наблюдение.

2.Тема: Подвижные игры

Теория:

Практика: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Спринтерский бег, кроссовая подготовка, прыжки, метание, эстафетный бег. Подвижные игры на развитие внимания, координацию движений, на развитие ловкости.

Форма контроля: наблюдение, показ, зачет

3.Тема: ОФП (общая физическая подготовка)

Теория:

Практика: - Круговая тренировка, силовая подготовка, подвижные игры.

Форма контроля: наблюдение, показ, зачет.

Тема: Спортивные и подвижные игры.

Теория:

Практика: спортивные игры (волейбол, баскетбол), подвижные игры (пионербол, русская лапта).

Форма контроля: наблюдение, показ.

2.3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	групповая	1	Вводное занятие. Техника безопасности.	Спорт. площадка	Наблюдение показ.
2	групповая	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафета. П/и «Вышибалы».	Спорт. площадка	Наблюдение
3	групповая	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафета. П/и «Собачки»	Спорт. площадка	Наблюдение
4	групповая	1	Игра в «Пионербол»	Спорт. площадка	наблюдение
5	групповая	1	Игра в «Пионербол»	Спорт. площадка	Наблюдение
6	групповая	1	Игра в волейбол с пионерболом	Спорт. площадка	наблюдение
7	групповая	1	Прыжки со скакалкой. П/и «Колдунчики».	Спорт. площадка	наблюдение
8	групповая	1	Эстафета с мячом.. Игра в «Пионербол».	Спортивный зал	наблюдение
9	групповая	1	Виды подачи. Игра в «Пионербол».	Спортзал	наблюдение
10	групповая	1	ОФП. Круговая тренировка. П/и «Колдунчики».	Спортзал	наблюдение
11	групповая	1	ОФП. Круговая тренировка. П/и «Удочка».	Спортзал	наблюдение

12	групповая	1	ОФП. Игра «Пионербол».	Спортзал	наблюдение
13	групповая	1	ОФП. Игра «Пионербол».	Спортзал	наблюдение
14	групповая	1	Силовая подготовка. Подвижные игры. «Флаг на башне».	Спортзал	наблюдение
15	групповая	1	Подвижные игры. «Флаг на башне». Комбинированная эстафета.	Спортзал	наблюдение
16	групповая	1	Подвижные игры. «Мяч среднему», «Игра с мячом».	Спортзал	наблюдение
17	групповая	1	Подвижные игры. «Мяч среднему», «Третий лишний».	Спортзал	наблюдение
18	групповая	1	Эстафета с мячами. П/и «Бег по кочкам». Эстафета.	Спорт. площадка	наблюдение
19	групповая	1	Эстафеты с преодолением препятствий бегом и прыжками. П/и «Перестрелка».	Спорт. площадка	наблюдение
20	групповая	1	Эстафеты с преодолением препятствий бегом и прыжками. П/и «Огонек».	Спорт. площадка	наблюдение
21	групповая	1	Эстафета с гимнастическими скакалками, палками, обручами кеглями. П/и «Манеж».	Спорт. площадка	наблюдение
22	групповая	1	Пионербол.. Стойки. Передачи мяч Развитие координационных способностей.	Спорт. площадка	наблюдение
23	групповая	1	Пионербол. Стойки. Передачи мяч Развитие координационных способностей.	Спортзал	наблюдение
24	групповая	1	Пионербол.. Стойки. Передачи мяч Развитие координационных способностей.	Спортзал	наблюдение
25	групповая	1	Волейбол. Стойки, передачи подачи мяча. Развитие координационных	Спортзал	наблюдение
26	групповая	1	Волейбол. Стойки, передачи подачи мяча. Развитие координационных способностей.	Спортзал	наблюдение
27	групповая	1	Баскетбол. Ведение, передвижения, передача и бросок мяча. Развитие	Спортзал	наблюдение

			координационных способностей.		
28	групповая	1	Баскетбол. Ведение, передвижения, передача и бросок мяча. Развитие координационных	Спортзал	наблюдение
29	групповая	1	ОФП. Круговая тренировка. П/и «Удочка».	Спортзал	наблюдение
30	групповая	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафета.	Спортзал	наблюдение
31	групповая	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафета.	Спортзал	наблюдение
32	групповая	1	Эстафеты с преодолением препятствий бегом и прыжками. П/и «Огонек».	Спорт. площадка	наблюдение
33	групповая	1	П/и «русская лапта».	Спорт. площадка	наблюдение
34	групповая	1	Итоговое занятие. П/и «Русская лапта».	Спорт. площадка	наблюдение

2.3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Методическое обеспечение программы:

Основной тип занятий - лекция, практикум, тренировка.

Основная методическая установка — обучение школьников навыкам самостоятельной индивидуальной и групповой работы. Кроме индивидуальной работы применяется и групповая работа. В задачи педагога входит создание условий для реализации ведущей детской деятельности. Отбор методов обучения обусловлен необходимостью формирования информационной и коммуникативной компетентностей обучающихся. Решение данной задачи обеспечено наличием в программе курса следующих элементов данных компетенций:

- социально-практическая значимость компетенции
- личностная значимость компетенции;
- минимально необходимый опыт деятельности обучающихся в сфере данной компетенции;

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает практическое выполнение задания. Теоретические сведения – это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала, преподносится в форме рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у детей интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления

2.2. Условия реализации программы

Для осуществления целей и задач программы «Здоровей-ка» созданы необходимые условия: помещение, кадровое обеспечение, Интернет, книги, газеты.

2.3. Список литературы

Используемая литература:

- 1 Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно – методическое пособие. М; Высшая школа. 2011г.
- 2 Колодицкий Г.А., Куцнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М; Просвещение, 2011г.
- 3 Колодицкий Г.А., Куцнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. – М; Просвещение, 2011
- 4 Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. Методическое пособие – М; ддрофа 2009г.
- 5 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся Просвещение 2014г.
- 6 Степанов П.В., Сизнев С.В., Сафронов Т.Н Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельности. М; Просвещение. 2011г.

Учебно-информационные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
http://www.school.edu.ru	Федеральный Российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.teacher.fio.ru	Федерация Интернет образование
http://www.lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре.