

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования**

**Ростовской области**

**ООА Волгодонского района**

**МБОУ Семенкинская ООШ**

**РАССМОТРЕНО**

**МО школы**

**СОГЛАСОВАНО**

**Педагогический совет**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

\_\_\_\_\_  
Ляшик Н. В.

Протокол № 1  
от «27» 08. 2024 г.

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1

от «28» 08. 2024 г.

\_\_\_\_\_  
Кравченко И. В.

Приказ № 79  
от «30» 08. 2024 г.

**Рабочая программа**

**кружковой деятельности**

**Направление спортивно-оздоровительное**

**Наименование программы «Олимпийские старты»**

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ООО, основной образовательной программой основного общего образования МБОУ Семенкинская ООШ. Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Фундаментальное ядро содержания общего образования, 2011 г.
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление от 29.12.10 г. № 189, зарегистрировано в Минюсте 03.03.2011 г. № 1993) (Введено в действие с 01.09.2011 г.);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”;
- Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ №409/13-13 от 20.04.2001);
- Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ №202/11-13 от 25.09.2000 );
- О не допустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ №220/11-13 от 20.02.1999);
- Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе (Письмо МО РФ И НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ №199/13 от 28. 03.2002);

### **Общая характеристика программы**

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни, и прежде всего условиями жизни в школе. Высокая интенсивность учебной и внеучебной нагрузки, эмоциональное напряжение процесса обучения отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье детей.

Назрела необходимость создания целостной системы работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся, что подтверждается введением Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) второго поколения. Одним из средств сохранения и укрепления здоровья школьников является физическая культура.

Данная программа направлена на формирование устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Поскольку игровая деятельность в среднем школьном возрасте является ведущей, основу программы составляют игры общеразвивающие, игры с мячом. Использование в спортивных играх мяча позволит развивать общую и мелкую моторику, что положительно скажется на готовности к обучению. Также данная программа направлена на развитие коммуникативных умений школьников: общаться, прислушиваться к мнению других людей, организовать досуг совместно с друзьями с применением игр с мячом.

Во второй класс приходят дети с разным уровнем физического развития и физической подготовленности. Поэтому реализация содержания программы предполагается через разнообразие видов деятельности обучающихся, которые помогут каждому ребенку быть успешными, что положительно скажется на его психическом здоровье.

Программа является комплексной программой формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

**Программа актуальна** на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также

благоприятно воздействует на все системы детского организма. В современных условиях программа важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

**Практическая значимость** программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игры требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**Новизна** данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. И заключается в формировании установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья. В программе уделяется большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности во многих видах спорта с мячом. Реализация программы предусматривает тестирования, поиск информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Исходя из этого цель программы** – обеспечить системный подход к созданию здоровьесберегающей среды, способствующей формированию личностных ориентиров и норм поведения, сохранению и укреплению физического, психического и социального здоровья младших школьников, познавательному и эмоциональному развитию детей, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

- сформировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанных с особенностями роста и развития.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни сформирована с учетом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьезными хроническими заболеваниями) и восприятием ребенком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, его укреплению.

Наиболее эффективным путем формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребенка в школе, развивающая способность понимать свое состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, самостоятельное соблюдение правил личной гигиены.

Обучение и развитие каждого ребенка в школе может быть успешным, если создать для этого необходимые условия. Одно из основных условий – личностно ориентированный подход к ребенку с опорой на его жизненный опыт и вариативность требований, учитывающих уровень подготовки учащихся к школе, общие способности к обучению, уровень доступной ребенку самоорганизации, жизненный опыт.

### **Ценностные ориентиры содержания программы**

1. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (Здоровье физическое, стремление к здоровому образу жизни, здоровье нравственное, психологическое, нервно-психическое и социально-психологическое).
2. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения (Ценность здоровья и здорового образа жизни).
3. Рациональная организация образовательного процесса (Отношение к здоровью детей как главной ценности. Ценность рациональной организации учебной деятельности).
4. Организация физкультурно-оздоровительной работы (Положительное отношение к двигательной активности и совершенствование физического состояния).
5. Просветительская работа с родителями (законными представителями) (Отношение к здоровью детей как главной ценности семейного воспитания).

### **Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся.**

Результаты решения поставленных задач определяются в игровой форме в рамках мониторинговых процедур, в которых ведущими методами будут: экспертные суждения (родителей, партнеров школы); анонимные анкеты, позволяющие анализировать (не оценивать) ценностную сферу личности; различные тестовые инструменты, созданные с учетом возраста; самооценочные суждения детей.

Оценка и коррекция развития этих и других личностных результатов образовательной деятельности обучающихся осуществляется в ходе постоянного наблюдения педагога в тесном сотрудничестве с семьей ученика.

**Воспитательные результаты** распределяются по трем уровням.

*Результаты (приобретение школьником социальных знаний понимания социальной реальности и повседневной жизни):* приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, об оздоровительном значении занятий физической культурой, о личной гигиене, о технике безопасности на занятиях физкультурой, о видах двигательной активности в режиме дня, о традиционных и нетрадиционных видах спорта с мячом, о российских спортивных традициях, о правилах спортивных игр и способах коммуникации со сверстниками, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

*Формы достижения результатов первого уровня:* игра-путешествие, практические занятия, беседы, тренинги, тестирование.

*Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):* развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к физкультуре и спорту, к труду, к родному Отечеству, к другим людям.

*Формы достижения результатов второго уровня:* конкурсы, познавательная экскурсия, соревнование.

*Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):* приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших и организации их досуга; опыта волонтерской деятельности; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других. *Формы достижения результатов третьего уровня:* игра-путешествие, практические занятия, соревнование.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления *эффектов* воспитания и социализации подростков.

В основу отбора содержания программы внеурочной деятельности «Олимпийские старты» были заложены следующие **принципы**:

- *принцип оздоровительной направленности* обосновывает применение спортивных игр со спортивным инвентарем для компенсации недостатка двигательной активности детей, направленности занятий на реализацию профилактической и развивающей функции физических упражнений;
- *принцип социализации* направлен на включение ребенка в групповую деятельность, совместной постановки и решения определенных задач, обогащению эмоционально-волевой сферы детей и воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений;
- *принцип доступности* предполагает подбор заданий, соответствующих уровню социального, психического и физического развития детей;
- *принцип постепенности* определяет необходимость построения образовательного процесса в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;
- *принцип сознательности и активности* предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых видов деятельности, развития инициативы, самостоятельности и творчества в двигательном поведении.

### Структура курса

| №  | Содержание курса              | Количество часов |               |              | Перечень универсальных действий обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|-------------------------------|------------------|---------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                               | Всего            | Теоретических | Практических |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1. | История Олимпийских игр       | 6                |               | 6            | <p><i>Регулятивные:</i> доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</p> <p><i>Познавательные:</i> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p> |
| 2. | Русские народные игры         | 4                |               | 4            | <p><i>Регулятивные:</i> организовывать самостоятельно игровую деятельность с учетом требования ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p><i>Познавательные:</i> находить выход из критического положения;</p> <p><i>Коммуникативные:</i> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>                                                                              |
| 3. | Веселые старты                | 10               |               | 10           | <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно в любой игровой ситуации регулировать степень влияния и мышечного напряжения;</p> <p><i>Познавательные:</i> анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;</p> <p><i>Коммуникативные:</i> анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.</p>                                                                                                                                                   |
| 4. | Игры со спортивным инвентарем | 7                |               | 7            | <p><i>Регулятивные:</i> технически правильно выполнять двигательные действия в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p><i>Познавательные:</i> видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p><i>Коммуникативные:</i> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий.</p>                                                                                  |

|    |                                              |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|----------------------------------------------|---|--|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 5 |  | 5 | <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно в любой игровой ситуации регулировать степень влияния и мышечного напряжения;</p> <p><i>Познавательные:</i> анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;</p> <p><i>Коммуникативные:</i> анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.</p>                                                                                                    |
| 6. | «Малые Олимпийские игры»                     | 2 |  | 2 | <p><i>Регулятивные:</i> технически правильно выполнять двигательные действия в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p><i>Познавательные:</i> видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p><i>Коммуникативные:</i> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий; добиваться достижения общей цели.</p> |

### Планируемые результаты изучения программы

**Личностными результатами** являются 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** являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- самостоятельно в любой игровой ситуации регулировать степень влияния и мышечного напряжения;
- организовывать самостоятельно игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- технически правильно выполнять двигательные действия в игровой и соревновательной деятельности.

*Познавательные УУД:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- находить выход из критического положения.

*Коммуникативные УУД:*

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;
- анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- оказывать товарищескую поддержку;
- добиваться достижения общей цели.

**Предметные:**

- планировать применение игр с мячом в режиме дня;
- излагать факты истории развития спортивных игр с мячом, спортивных традиций региона;
- представлять подвижные игры с мячом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности первоклассников;
- применять способы коррекции осанки, развития физических качеств, средствами игр с мячом;
- овладение техникой движений с мячом;
- моделировать комплексы упражнений с мячом из ранее изученных элементов;

### **Содержание программы**

#### **1. История Олимпийских игр – 4ч.**

#### **2. Русские народные игры – 15ч.**

- «Горелки».
- «Цепи кованные».
- «Совушка».
- «Шишки–желуди–орехи».

#### **3. Веселые старты – 15ч.**

- Веселые старты с мячом.
- Веселые старты со скакалкой.
- Веселые старты (эстафета).

#### **4. Игры со спортивным инвентарем – 15ч.**

- «Вызов номеров».
- «Неудобный бросок».
- «Волк во рву».
- «Пустое место».
- «Невод».
- «Точно в мишень».
- «Мяч соседу».

#### **5. Игры с элементами общеразвивающих упражнений – 15ч.**

- «Море волнуется – раз».
- «Попрыгунчики-воробушки».
- «Два мороза».
- «Волна».
- «Класс, смирно!».

#### **6. Итоговый праздник «Малые Олимпийские игры» – 2ч.**



### Календарно-тематическое планирование

| №<br>п/п                                      | Тема занятий                                                            | Кол-во<br>часов | Описание примерного<br>содержания занятий                                                                                                                                                                                                                                                                    | Плановы<br>е сроки<br>прохожд<br>ения | Скорректи<br>рованные<br>сроки<br>похождени<br>я |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. История Олимпийских игр. 4 ч</b> |                                                                         |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                                                  |
| 1                                             | Введение в предмет.                                                     | 1 ч.            | Знакомство с историей возникновения Олимпийских игр, современными традиционными ритуалами, символами. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Коллективная рефлексия (определение значения игр с мячом для физического развития). | 04.09                                 |                                                  |
| 2                                             | Олимпийские виды спорта<br>Олимпийские игры в древности и современности | 1 ч             | <div>Построение, разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений. Эстафета по Олимпийским видам спорта с мячом. Групповая рефлексия.</div> <div>Первые Олимпийские игры. Пять незабываемых дней. Современные Олимпийские игры. Возрождение Олимпийского движения. Групповая рефлексия.</div>                 | 04.09                                 |                                                  |

|                                              |                                         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 3                                            | Гимнастические упражнения<br>Гимнастика | 1ч | Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Строевые упражнения: повороты “направо”, “налево”, “кругом”. Ходьба и бег с заданием: на носках; на пятках; бег по прямой и змейкой. Упражнения на восстановление дыхания. Подготовка мест занятий. Изучение техники стойки на лопатках, согнув ноги: а) перекаты назад и вперед из и.п. группировка сидя; б) перекаты назад и вперед из и.п. упор; в) стойка на лопатках согнув ноги из и.п. упор присев; ) то же, но с опорой руками (ладони на пол). Упражнения для развития силы, ловкости, гибкости: “Волна”, “Ловкие ноги”; Туннель”. Построение. Подведение итогов. | 11.09 |  |
| 4                                            | Легкая атлетика                         | 1ч | Построение, приветствие, сообщение задач урока. Строевые упражнения. Ходьба: змейкой, на носках, на пятка, на внутренних и внешних сводах стопы, руки на поясе, с перекатом с пятки на носок. Бег: с высоким подниманием бедра, бег с прыжками, приставными шагами, медленный бег с переходом на ходьбу. Перестроение в круг на вытянутые руки. Бег с ускорением. Игра "Бег с преследованием". Игра "День и ночь", Игра "Сбей кегли". Прыжок в длину с места. Игра "Чей прыжок длиннее", игра "Кузнечики", игра "Светофор". Построение. Групповая рефлексия.                                                               | 11.09 |  |
| <b>Раздел 2. Русские народные игры. 14 ч</b> |                                         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |
| 5<br>6                                       | «Горелки»                               | 2ч | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка. Упражнение на внимание. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра «Горелки». Групповая                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 18.09 |  |

|                                       |                           |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |  |
|---------------------------------------|---------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--|
|                                       |                           |    | рефлексия.                                                                                                                                                                                                                                                                             |                         |  |
| 7<br>8<br>9<br>10                     | «Цепи кованные»           | 4ч | Закрепления знаний по двигательным действиям и исходным положениям. Работа в парах. Игровые правила. Отработка игровых приемов. Игра «Цепи кованные». Построение, снятие нагрузки. Беседа, подведение итогов. Групповая рефлексия.                                                     | 25.09<br>02.10          |  |
| 11<br>12<br>13<br>14<br>15<br>16      | Веселые старты (эстафета) | 6ч | Построение в классе. Выполнение дыхательных упражнений. Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторение комплекса ОРУ. Игра «Совушка». Групповая рефлексия.                                                                                                                        | 09.10<br>16.10<br>23.10 |  |
| 17<br>18                              | «Шишки-желуди-орехи»      | 2ч | Построение. Разминка. Выполнение комплекса ОРУ. Игровые правила. Отработка игровых приемов. Игра «Шишки-желуди-орехи». Групповая рефлексия.                                                                                                                                            | 06.11                   |  |
| <b>Раздел 3. Веселые старты. 16 ч</b> |                           |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |  |
| 19<br>20                              | Игры с мячом              | 2ч | Построение. Разминка. Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча разучивание комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Выполнение индивидуальных заданий: подброс и передача мяча сверху над собой. Виды приёма и передач мяча. Игра «Лови–не лови». Групповая рефлексия. | 13.11                   |  |
| 21<br>22                              | Веселые старты (эстафета) | 2ч | Построение. Разминка. Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча. Демонстрация ОРУ и специальных упражнений с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Выполнение индивидуальных заданий:                                                        | 20.11                   |  |

|          |                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |  |
|----------|--------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|          |                                      |    | подброс и передача мяча сверху над собой. Эстафеты с мячом. Групповая рефлексия.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |  |
| 23<br>24 | Игры со скакалкой                    | 2ч | Построение, разминка. Игры: «Скакалочка под ногами», «Бег, прыжки и ведение баскетбольного мяча», «Комбинированная». Ведение мяча по прямой до линии «пингвин», прыжки с мячом, зажатым между ног до линии; прыжки через скакалку в движении до линии. Групповая рефлексия.                                                                                                  | 27.11 |  |
| 25<br>26 | Веселые старты (эстафета)            | 2ч | Построение. Разминка. Эстафета: «Обруч, кубик», «Зигзаг удачи», «Игольное ушко», «Флорбол». Прыжки через обруч в движении до линии; бег в обруче до линии; передвижение вперед приставными шагами с броском баскетбольного мяча друг другу до линии, перебросить мячи с одной стороны шеренги на другую, при этом мячи нужно сложить в обруч № 2 около последнего участника. | 04.12 |  |
| 27<br>28 | Игры с обручем                       | 2ч | Построение, разминка. Эстафета: «Обруч, кубик», «Зигзаг удачи», «Игольное ушко», «Флорбол». Прыжки через обруч в движении до линии; бег в обруче до линии; передвижение вперед приставными шагами с броском баскетбольного мяча друг другу до линии, перебросить мячи с одной стороны шеренги на другую. Групповая рефлексия.                                                | 11.12 |  |
| 29<br>30 | Челночный бег. Игра «Ловкий охотник» | 2ч | Построение, приветствие, сообщение задач урока. Ходьба с заданием. Бег с заданием. ОРУ в движении. Перестроение для эстафет: класс делится на две команды. Игры: «Самый быстрый» (челночный бег), «Ловкая обезьянка», «Скачущий тигруля», «Заполни закрома», «Донеси                                                                                                         | 18.12 |  |

|                                                      |                           |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |
|------------------------------------------------------|---------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|                                                      |                           |    | кокос», «Ловкий охотник».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |  |
| 31<br>32                                             | Веселые старты с обручем  | 2ч | Построение, разминка. Выполнение заданий в ходьбе и беге. Выполнение индивидуальных заданий: подброс и ловля с поворотами и хлопками. Броски и ловля на заданное расстояние. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание. Определение ролей. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра «Мяч соседу». Групповая рефлексия.                                                         | 25.12 |  |
| 33<br>34                                             | Веселые старты (эстафета) | 2ч | Построение, приветствие, сообщение задач урока. Строевые упражнения. Бег: с высоким подниманием бедра, бег с прыжками, приставными шагами, медленный бег с переходом на ходьбу. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Игра «Сядь первым» Игра «Тянем-потянем» Игра «Тише едешь - дальше будешь». Игра «Четверо в комнате» (австрийская игра). Игра «Пять имен». Игра «Семеро одного не ждут». Построение. Групповая рефлексия. | 15.01 |  |
| <b>Раздел 4. Игры со спортивным инвентарем. 14 ч</b> |                           |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |
| 35<br>36                                             | «Вызов номеров»           | 2ч | Построение. Выполнение упражнений с заданиями в ходьбе и беге. Выполнение упражнения на восстановление дыхания. Метание мяча на дальность. Игровые правила. Игра «Вызов номеров». Заминка. Рефлексия.                                                                                                                                                                                                                      | 22.01 |  |
| 37<br>38                                             | «Неудобный бросок»        | 2ч | Построение. Упражнения на координацию дыхания. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,                                                                                                                                                                                                                                        | 29.01 |  |

|          |                                |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |  |
|----------|--------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|          |                                |    | передвижение по наклонной гимнастической скамейке, танцевальные упражнения. Рефлексия.                                                                                                                                                                                                                    |       |  |
| 39<br>40 | «Волк во рву»                  | 2ч | Построение, разминка. Закрепление комплекса ОРУ, ходьба с заданием. Оценивание правильности выполнения двигательного действия, выявление ошибок. Определение ролей. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра «Волк во рву». Групповая рефлексия.                                                  | 05.02 |  |
| 41<br>42 | «Пустое место»                 | 2ч | Построение, разминка. Закрепление комплекса ОРУ, бег с заданием. Оценивание правильности выполнения двигательного действия, выявление ошибок. Определение ролей. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра «Пустое место». Групповая рефлексия.                                                    | 12.02 |  |
| 43<br>44 | «Невод»                        | 2ч | Построение, разминка. Разучивание комплекса ОРУ. Выполнение задания в парах, тройках. Оценивание правильности выполнения двигательного действия, выявление ошибок. Определение ролей. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра «Невод». Групповая рефлексия.                                      | 19.02 |  |
| 45<br>46 | «Точно в мишень»               | 2ч | Построение, разминка. Разучивание комплекса ОРУ, демонстрация комплекса ОРУ партнеру. Выполнение задания в парах. Оценивание правильности выполнения двигательного действия, выявление ошибок. Определение ролей. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра «Точно в мишень». Групповая рефлексия. | 26.02 |  |
| 47<br>48 | Эстафета «Туристическая тропа» | 2ч | Построение, приветствие, сообщение задач урока.                                                                                                                                                                                                                                                           | 05.03 |  |

|                                                                |                          |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |  |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|
|                                                                |                          |    | Строевые упражнения. Выполнение комплекса ОРУ. Ходьба: змейкой, на носках, на пятка, на внутренних и внешних сводах стопы, руки на поясе, с перекатом с пятки на носок. Бег с эстафетной палочкой, ведение мяча, «Прыжки на скакалке». Эстафета «Туристская тропа», «Гонки сороконожек», «Гонка мяча над головой». Построение. Групповая рефлексия. |                |  |
| <b>Раздел 5. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.</b> |                          |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |  |
| 49<br>50                                                       | «Море волнуется – раз»   | 2ч | Построение, разминка. Разучивание комплекса ОРУ, закрепление комплекса ОРУ с мячом. Определение ролей. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра «Море волнуется – раз». Групповая рефлексия.                                                                                                                                                | 12.03          |  |
| 51<br>52<br>53<br>54                                           | «Попрыгунчики-воробушки» | 4ч | Построение, разминка. Повторение комплекса ОРУ с мячом, демонстрация комплекса ОРУ партнеру. Определение ролей. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Групповая рефлексия.                                                                                                                                     | 19.03<br>02.04 |  |
| 55<br>56                                                       | «Два Мороза»             | 2ч | Построение, разминка. Повторение комплекса ОРУ с мячом, выполнение индивидуальных заданий. Определение ролей. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра «Два Мороза». Групповая рефлексия.                                                                                                                                                   | 09.04          |  |
| 57<br>58                                                       | «Волна»                  | 2ч | Построение, разминка. Закрепление комплекса ОРУ, выполнение индивидуальных заданий. Оценивание правильности выполнения двигательного действия, выявление ошибок. Определение ролей. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра «Волна». Групповая рефлексия.                                                                                  | 16.04          |  |

|                                           |                            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |  |
|-------------------------------------------|----------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|
| 59<br>60                                  | «Класс, смирно!»           | 2ч  | Построение, разминка. Закрепление комплекса ОРУ, выполнение индивидуальных заданий. Оценивание правильности выполнения двигательного действия, выявление ошибок. Определение ролей. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра «Класс, смирно!». Групповая рефлексия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 23.04          |  |
| 61<br>62<br>63<br>64                      | <b>«Поезд»</b>             | 4 ч | <p>Играющие делятся на команды, примерно равные по силам. Напротив команд на расстоянии 15 м установлены поворотные стойки. Капитан — «паровоз», игроки — «вагоны». По команде «Марш!» «паровоз» бежит вокруг поворотной стойки (флажка), подбегает к команде, «цепляет» один «вагон» (зацепление обязательно правой рукой за левую), и так бегут вдвоем вокруг флажка и обратно, «цепляют» третий «вагон», и все повторяется до последнего «вагона».</p> <p>Если в пути произошла «авария» — упали «вагоны», расцепился «состав», — судья за каждую ошибку назначает штрафное очко.</p> <p>Победа отдается самому скорому и безаварийному «поезду».</p> | 30.04<br>07.05 |  |
| <b>Раздел 6. «Малые Олимпийские игры»</b> |                            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |  |
| 65<br>66<br>67<br>68                      | <b>Спортивный праздник</b> | 4 ч | Открытие Олимпийских игр. Соревнования по бегу, по прыжкам в длину, метанию диска (мяча), борьбе (арм-реслингу), теоретическое состязание «История Олимпийских игр». Построение. Торжественная церемония завершения (закрытия) Олимпийских игр.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 14.05<br>21.05 |  |



### **Информационно-методическое обеспечение**

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
2. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
3. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья 5-6 классы. А.Г. Макеева. Просвещение. 2013 г.
4. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья 7-8 классы. А.Г. Макеева. Просвещение. 2013 г.
5. Юный гимнаст. А.М. Шлемин. – М.: ФиС, 1973.
6. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006.
7. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003
8. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 — 2015 гг.». Утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 года № 7.
9. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования-детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к письму Минобразования России от 11 июня 2002 г. №30-51-433/16).
10. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 29 апреля 1999 г. №80-ФЗ.
11. Шлемин А.С. Юный гимнаст. – М.: ФиС, 1973.
12. Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011.
13. Железняк М. Н. Спортивные игры / М. Н. Железняк. – М., 2001.
14. Литвинов М. Ф. Русские народные подвижные игры / М. Ф. Литвинов. – М., 1986.

### **Интернет-ресурсы**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом. – Режим доступа: <http://koncept.ru/grades/gothor/691-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-s-1-9-klass.html>
2. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. – Режим доступа: <http://koncept.ru/grades/gothor/691-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-s-1-9-klass.html>
3. Пикулева Е. В. Внеклассное мероприятие «Своя игра» / Е. В. Пикулева. – Режим доступа: <http://www.moeobrazovanie.ru>
4. Тышлыков С. Разработка внеклассного мероприятия «Марафон игр» / С. Тышлыков. – Режим доступа: <http://www.kollegi.kz>
5. <http://www.sovsport.ru>
6. <http://www.allsportinfo.ru>
7. <http://www.paralymp.ru>
8. <http://www.mterentiev.ru>
9. <http://www.sochi2014.ru>