



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
г. Астрахани «Средняя общеобразовательная школа № 30»

«Утверждаю»  
Директор МБОУ г. Астрахани «СОШ №30»



-----  
«-----»-----2018г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР

*В. Шмидт*  
-----  
«19» 04-----2018г.

Рассмотрена на МО учителей  
начальной школы

Протокол № 4  
от «17» 04-----2018г.

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Если хочешь быть здоров»**  
**направление: спортивно-оздоровительное**  
**1 – 4 классы**  
**Срок реализации программы – 4 года**

г.Астрахань

## **СОДЕРЖАНИЕ.**

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности
3. Содержание курса внеурочной деятельности.
4. Тематическое планирование.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» ( спортивно-оздоровительное направление) для 1-4 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010, от 22 сентября 2011г., 18 декабря 2012, 29 декабря 2014г., 18мая 2015г., 31 декабря 2015г.);
- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.08.2018 N 337-ФЗ)"Об образовании в Российской Федерации";
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (зарегистрировано Минюстом РФ 03.03.2011 г. №19993) (далее - СанПиН 2.4.2.2821-10);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 24.11.2015 № 81 (зарегистрировано Минюстом РФ 18.12.2015 г. №40154).

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

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

### **Игра как средство воспитания здорового образа жизни.**

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

### **Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы. Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - 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 подвижными играми;
- 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 курса внеурочной деятельности в плане**

Занятия подвижными играми входят во внеурочную спортивно-оздоровительную деятельность для решения задач воспитания и социализации детей.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 135ч. Соответственно: 1 класс – 33 часа. 2 класс – 34 часа. 3 класс - 34 часа. 4 класс – 34 часа.

#### **Общая характеристика подвижных игр**

**Сюжетные игры.** Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и поведении животных и птиц. Некоторые особенности поведения животных (хитрость лисы, повадки хищников - волка, щуки, быстрота движений зайцев, птиц, заботливость пчелы 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 коснется кончиков 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 КУРСА**

**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 разновидностях спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках 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», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

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

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 КЛАССА**

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

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

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

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

3. **Подвижные игры с мячом.** «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

4. **Игровые упражнения.** «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеек» (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», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

*Игры на развитие ловкости:* «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя 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 обучения 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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

**Календарно-тематическое планирование  
курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)  
33 часа (1 раз в неделю)**

| № п\п | Дата | Тема занятия   | Виды деятельности, формы проведения  | Кол-во часов |
|-------|------|--|--|--------------|
| 1     |      | Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр   | Знакомство<br>(Правила поведения, командных действий<br>закрепление навыков игры)  | 1            |
| 2     |      | Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»   |  | 1            |
| 3     |      | Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»                           |  | 1            |
| 4     |      | Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный» | Лёгкая атлетика<br>(Закрепление и совершенствование<br>навыков бега, прыжков, метаний,<br>способностей к ориентированию в<br>пространстве) | 1            |
| 5     |      | Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»  |  | 1            |
| 6     |      | Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»                             |  | 1            |
| 7     |      | Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,                              |  | 1            |
| 8     |      | Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»                       |  | 1            |
| 9     |      | Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»                          |  | 1            |
| 10    |      | Кто быстрее?   |  | 1            |

|    |  |  |   |   |
|----|--|--|---|---|
| 11 |  | Скакалочка - вырубалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»  |   | 1 |
| 12 |  | Подвижная игра «Лиса и цыплята»  | Спортивные игры<br>( Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)   | 1 |
| 13 |  | «Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».   |   | 1 |
| 14 |  | Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»  |   | 1 |
| 15 |  | Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»  | Гимнастика<br>(развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)  | 1 |
| 16 |  | Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»   |   | 1 |
| 17 |  | Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».                 |   | 1 |
| 18 |  | Подвижные игры « Караси и Щука», «Веер», «Паровозик».  | (Комплексное развитие координационных способностей)   | 1 |
| 19 |  | Игровые и соревновательные упражнения с мячами   |   | 1 |
| 20 |  | Игровые и соревновательные упражнения с мячами   |   | 1 |
| 21 |  | Подвижная игра «Лиса и цыплята»  |   | 1 |
| 22 |  | Подвижная игра «Салки»   |   | 1 |
| 23 |  | Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.   |   | 1 |
| 24 |  | Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.                                      |   | 1 |
| 25 |  | Круговая эстафета.   |   | 1 |
| 26 |  | «Погоня», «Снайперы»   |   | 1 |
| 27 |  | Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».                                    |   | 1 |
| 28 |  | Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».                                    | Лёгкая атлетика,<br>Элементы спортивных игр<br>(Закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде) | 1 |
| 29 |  | Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».                               |   | 1 |
| 30 |  | Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».  |   | 1 |
| 31 |  | Прыжок за прыжком.   |   | 1 |
| 32 |  | Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».   |   | 1 |
| 33 |  | Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись». |   | 1 |

**2 класс**  
**Календарно-тематическое планирование**  
**курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)**  
**34 часа (1 раз в неделю)**

| № п\п | Дата | Тема занятия  | Виды деятельности, формы проведения   | Кол-во часов |
|-------|------|---|---|--------------|
| 1     |      | Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.                                  | Знакомство<br>(Правила поведения, закрепление навыков игры)   | 1            |
| 2     |      | Подвижная игра «Часы пробили...».   |   | 1            |
| 3     |      | Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».                                    |   | 1            |
| 4     |      | Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».   | Лёгкая атлетика<br>(Закрепление навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве) | 1            |
| 5     |      | Подвижная игра «Быстрая тройка».  |   | 1            |
| 6     |      | Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».                                     |   | 1            |
| 7     |      | Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».   |   | 1            |
| 8     |      | Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».                                   |   | 1            |
| 9     |      | Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».                  |   | 1            |
| 10    |      | Подвижная игра «Кто быстрее?».  |   | 1            |
| 11    |      | Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».                              |   | 1            |
| 12    |      | Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».                                 | Подвижные игры, подводящие к пионерболу<br>(Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча)                  | 1            |
| 13    |      | «Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».                                    |   | 1            |
| 14    |      | Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».                                   |   | 1            |
| 15    |      | Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».                            | Гимнастика<br>(развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)  | 1            |
| 16    |      | Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».             |   | 1            |
| 17    |      | Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». |   | 1            |
| 18    |      | Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.                       | Игровые упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами  | 1            |
| 19    |      | Игровые и соревновательные упражнения с мячами.                                       |   | 1            |
| 20    |      | Игровые и соревновательные упражнения с мячами.                                       |   | 1            |

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

**3 класс**  
**Календарно-тематическое планирование**  
**курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)**  
**КТП составлено на 68 часов, из них**  
**34 часа (1 раз в неделю) + 34 часа в течение года в выходные и каникулярные дни.**  
**Календарно-тематическое планирование 1 раз в неделю.**

| № п/п | Дата | Тема занятия   | Виды деятельности, формы проведения   | Кол-во часов |
|-------|------|--|---|--------------|
| 1     |      | Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.                                    | Раздел № 1 на всех занятиях:<br>Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности.<br>Раздел № 2 | 1            |
| 2     |      | Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»   |   | 1            |
| 3     |      | <i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д |   | 1            |
| 4     |      | <i>Игры на развитие внимания:</i> «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»     |   | 1            |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 5  |  | <i>Игры на координацию движений:</i> «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов» | Подвижные игры без мячей (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры) | 1   |   |
| 6  |  | <i>Игры на координацию движений:</i> «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,                               | Раздел № 1 на всех занятиях.<br><br>Раздел № 2<br>Подвижные игры без мячей                | 1   |   |
| 7  |  | <i>Игры на развитие ловкости:</i> «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».  |   | 1   |   |
| 8  |  | <i>Игры на развитие ловкости:</i> «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»   |   | 1   |   |
| 9  |  | <i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д                            |   | 1   |   |
| 10 |  | <i>Игры на развитие внимания:</i> «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.                       |   | 1   |   |
| 11 |  | Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»                                   |   | 1   |   |
| 12 |  | Подвижная игра «Лиса и цыплята»   |   | 1   |   |
| 13 |  | Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»  |   | Раздел № 1 на всех занятиях:  | 1 |
| 14 |  | Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»   |   | Раздел № 4  | 1 |
| 15 |  | Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»  |   | Спортивные игры<br>( Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча) | 1 |
| 16 |  | Игра «Пионербол»  | Раздел № 4<br>Спортивные игры   | 1   |   |
| 17 |  | Игра «Пионербол»  | Раздел № 1 на всех занятиях: техника безопасности, техника ловли, передачи мяча           | 1   |   |
| 18 |  | Игра «Пионербол»  | Раздел № 4<br>Спортивные игры   | 1   |   |
| 19 |  | Игра «Пионербол»  | (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты)                            | 1   |   |
| 20 |  | Игра «Пионербол»  |   | 1   |   |
| 21 |  | Игра «Пионербол»  |   | 1   |   |
| 22 |  | Игра «Пионербол»  |   | 1   |   |



|        |  |  |  |         |
|--------|--|--|--|---------|
| 23     |  | Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»<br>Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями | Раздел № 3<br>Эстафеты   | 1       |
| 24     |  | Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.   |  | 1       |
| 25     |  | Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями   |  | 1       |
| 26     |  | Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.   |  | 1       |
| 27     |  | Игра «Пионербол»   | Раздел № 1 на всех занятиях: техника безопасности, техника ловли, передачи мяча<br>Раздел № 4<br>Спортивные игры<br>(Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) | 1       |
| 28     |  | Игра «Пионербол»   |  | 1       |
| 29     |  | Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»  |  | 1       |
| 30     |  | Игра «Пионербол»   |  | 1       |
| 31     |  | Игра «Пионербол»   |  | 1       |
| 32     |  | Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»  |  | 1       |
| 33     |  | Игра «Пионербол»   |  | 1       |
| 34     |  | Игра «Пионербол»   |  | 1       |
| Итого: |  |  |  | 34 часа |

**4 класс**  
**Календарно-тематическое планирование**  
**курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)**  
**34 часа (1 раз в неделю)**

| №   | дата | Содержание учебного материала   | Количество часов |
|-----|------|---|------------------|
| 1   |      | Инструкция по технике безопасности<br>Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.                                       | 1                |
| 2   |      | Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.<br>Основы знаний о физкультуре и спорте | 1                |
| 3   |      | Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.<br>Основы знаний о физкультуре и спорте | 1                |
| 4-5 |      | Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.<br>Основы знаний о физкультуре и спорте | 2                |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 6     | Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте | 1 |
| 7     | Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол                                      | 1 |
| 8-9   | Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол                                      | 2 |
| 0-11  | Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол   | 2 |
| 12-13 | Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол   | 2 |
| 14-15 | Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол   | 2 |
| 16-17 | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.   | 2 |
| 18-19 | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.   | 2 |
| 20-21 | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.   | 2 |
| 22-23 | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.   | 2 |
| 24-25 | Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5<br>Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности                     | 2 |
| 26    | Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5<br>Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности                     | 1 |
| 27-30 | Турнир по пионерболу   | 4 |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 31 |  | Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»    | 1 |
| 32 |  | Комплекс ОРУ№5. Техника атаки.<br>Пионербол. Игра «Мяч вверх» | 1 |
| 33 |  | Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»    | 1 |
| 34 |  | Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»    | 1 |