

Свердловская область  
Горноуральский городской округ  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 4  
622933, Свердловская обл., Пригородный район, с. Лая, ул. Зеленая площадь, 2,  
тел./факс 8(3435) 478830, e-mail: ou4laya@mail.ru

**Рабочая программа  
Внеурочная деятельность  
Спортивно-оздоровительное направление  
««Быстрее, выше, сильнее»»**

**Класс: 1-4**

с.Лая

## **Пояснительная записка**

Направление курса внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, на основе примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование, В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов, Москва, Просвещение, 2020 г. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: М.: Издательский центр «Академия», 2020г.

Программа внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» составлена в соответствии с программно-методическими материалами внеурочной деятельности учащихся нормативно-правовыми документами:

### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 16.04.2022г);
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 22.03.2021г № 115 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
3. - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2022 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"
4. ФГОС НОО Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286;
5. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599):
6. - Письмо Министерства образования и науки РФ от 16.02.2015г № ВК-333/07 «Об организации работы по введению ФГОС образования обучающихся с ОВЗ»:
7. - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г № 28;
8. СП 3.1/2.4.3598-20 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции

(COVID-19) утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 30.06.2020г № 16;

9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017г № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»);

10. Нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МБОУ «СОШ № 4».

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

**Основными задачами** реализации поставленной цели являются:

1. укрепить опорно-двигательный аппарат;
2. комплексно развивать такие физические качества, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
3. развить морально-волевые качества учащихся; привить стойкий интерес к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
4. формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
5. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
6. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
7. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
8. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
9. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

**Программа направлена на:**

- создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей;
- обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности;
- достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств;

- формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

#### **Актуальность программы**

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Футбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по футболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т. п.). При этом немаловажно, что футбол — один из самых популярных видов спорта в нашей стране.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших

специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр, изучение элементов волейбола, футбола баскетбола начинающаяся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

### **Методическая особенность программы:**

Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количества часов) на изучение программы «Быстрее, выше, сильнее» на период 1-4 лет обучения.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;

- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;

- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая, индивидуальная.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

### **Место курса в учебном плане**

Программа создана на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования. Курс входит в раздел учебного плана «Внеурочной деятельности», направление – «спортивно-оздоровительное».

### **Адресат программы: 1-4 классы.**

Младший школьный возраст охватывает возрастной диапазон от 6-11 лет.

Младший школьный возраст называют вершиной детства. Ребенок сохраняет много детских качеств: легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Но он уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления. Учение для него – значимая деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный

социальный статус. Меняются интересы, ценности ребенка, весь уклад его жизни. С поступлением в школу изменяется положение ребенка в семье, у него появляются первые серьезные обязанности по дому, связанные с учением и трудом. Взрослые начинают предъявлять к нему повышенные требования. Все это вместе взятое образует проблемы, которые ребенку необходимо решать с помощью взрослых на начальном этапе обучения в школе.

Во втором классе происходит активное освоение учебной деятельности. Ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлексию. По-прежнему сохраняется острое желание быть успешным в учебе, «быть хорошим, любимым», у некоторых детей появляется тенденция к снижению самооценки. Этому способствует начало оценочного обучения, ведь в первом классе оценки они не получали. Низкая самооценка может закрепляться, если ребенок считает, что родителей сильно огорчают его неуспехи. На этом фоне у детей может повышаться уровень тревожности.

К началу третьего класса у ребенка уже четко сформирован отчетливый образ хорошего ученика, он ясно представляет себе, что надо делать, чтобы соответствовать этому образу, однако в результате в какой-то степени утрачивается детская непосредственность, индивидуальные особенности ребенка несколько стираются, снижаются творческие возможности.

Взрослые в этот период обычно удовлетворенно отмечают стабильную способность детей выполнять стандартные задания, умение действовать по образцу. Но, как правило, они не замечают, что эти качества утверждаются в ребенке за счет обеднения фантазии, снижения изобретательности, оригинальности восприятия. Родители (законные представители), педагоги и педагог-психолог констатируют уровень развития мышления, памяти, внимания детей, упуская из виду упадок воображения, снижение креативных способностей. Однако это явление временное и обратимое, если вовремя начать работу по актуализации творческих способностей детей. Поэтому важнейшей темой психологических занятий в третьем классе становится тема «Я-фантазер», в ходе проработки которой можно «реанимировать фантазию», утвердить ее ценность в глазах детей и взрослых.

Другая важная особенность этого возраста – качественные изменения во взаимоотношениях детей со значимыми взрослыми – учителем и родителями. К этому времени учитель в сознании детей во многом утрачивает свой идеальный образ. Дети начинают смотреть на него более реалистично, однако при этом «идеал» может полностью разрушиться, уступив место пренебрежительному отношению, своеобразному «нигилизму». Внутренне отдаление от авторитета учителя может вызвать страх перед ним либо злость и обиду. Поэтому усилия психолога должны быть направлены на то, чтобы поддержать в ребенке реальный образ учителя, не снижая при этом его ценности.

Сходный процесс идет и в отношении родителей. Дети должны научиться воспринимать их как живых людей со своими достоинствами и недостатками, не переставая любить. Ребенок привыкает к тому, что самые близкие люди имеют право иногда уставать или сердиться, могут порой допустить несправедливость, нечаянно обидеть, быть невнимательным. Но при этом они любят ребенка не меньше, чем в благоприятные моменты. Ведь они, как правило, способны вовремя простить ребенка и сами попросить прощения. Дети тоже понемногу учатся налаживать отношения, делать шаги навстречу близким людям при трудностях в общении, дорожить ценностью установившихся привязанностей.

Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности.

Самое важное свойство этого возраста - особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают их туда. Однако взрослые должны помнить, что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт.

На изучение курса «Быстрее, выше, сильнее» в 1-4 классе отводится 34 часа в год; 1 ч в неделю, длительность занятия составляет 40 минут.

#### **Структура занятия:**

1. **Вводная:** Объяснение задач учащимся, рассказ плана на занятие.
2. **Подготовительная:** следует выполнить разминку, подготовить полностью весь организм к дальнейшей деятельности. Разогреть мышцы, суставы.
3. **Основная:** Выполнение собственно сложных упражнений, подвижных игр, эстафет. Нагрузка в этой части занятия максимальная.
4. **Заключительная:** Релаксация, расслабление организма за счет не сложных игр или дыхательных упражнений. Нагрузка в этой части занятия малая.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;



- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

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

***Регулятивные УУД:***

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

***Познавательные УУД:***

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

***Коммуникативные УУД:***

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

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

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

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

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;

- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**Должны уметь:**

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**Форма контроля:** Проведение соревнований и эстафет друг с другом, выявление победителей в подвижных играх (в конце курса награждение самого ловкого учащегося). Создание викторин и конкурсов соревновательного характера.

**Содержание курса  
Учебно-тематический план**

Наименование	Количество часов
	1-4 класс
Знания о здоровом образе жизни	5
Мини-Футбол	7
Баскетбол	6
Волейбол	5
Подвижные игры	11
<b>Итого:</b>	<b>34</b>

## **Методы, формы и средства организации деятельности учащихся во время внеурочной деятельности.**

Под методом ведения понимаются способы организации учащихся для выполнения упражнений. Основные методы, используемые на занятиях внеурочной деятельности являются:

1. Фронтальный;
2. Поточный;
3. Посменный;
4. Групповой;
5. Индивидуальный.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Поточный метод это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

Посменный метод - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальный метод - чаще всего используется в зачётных уроках, он позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки.

## **Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей**

Данные методы включают в себя следующие:

**Равномерный метод** характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь, к примеру, сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движений.

Этот метод используется в основном в циклических видах спорта (бег, ходьба, плавание), хотя не исключено применение его в упражнениях ациклического характера (гимнастика).

**Переменный метод** характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.п.

Выделяют несколько вариантов переменного метода:

- 1) с ритмичным колебанием интенсивности;
- 2) с неритмичным колебанием интенсивности и длительности мышечной работы;
- 3) с неритмичным колебанием интенсивности.

Переменный метод используется как в циклических и в ациклических видах спорта.

**Повторный метод** характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. При применении этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивается не только в период выполнения упражнения, но и благодаря суммации утомления организма от каждого повторения задания.

Данный метод используется как в циклических, так и в ациклических видах спорта.

В практике повторный метод используется в нескольких вариантах:

- 1) повторная работа с равномерной непределенной интенсивностью;
- 2) повторная работа с равномерной предельной интенсивностью;

**Интервальный метод** внешне походит на повторный. Но если при повторном методе характер воздействия на организм определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают также интервалы отдыха.

Интервальный метод используется в настоящее время в большинстве физических упражнений.

По интенсивности нагрузки выделяют два варианта интервального метода:

- 1) экстенсивно-интервальный метод;
- 2) интенсивно-интервальный метод.

По изменению длительности нагрузки при очередном повторении упражнения можно выделить следующие варианты интервального метода:

- 1) с постепенным увеличением длительности работы;
- 2) с постепенным уменьшением длительности выполнения упражнения;
- 3) с чередованием длительности работы в каждой серии.

По характеру изменения продолжительности интервалов отдыха между очередным выполнением упражнения можно выделить:

- 1) «жесткий» интервальный метод;
- 2) «облегченный» интервальный метод.

**Игровой метод.** Основу этого метода составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, он может быть применен на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т.д.

**Соревновательный метод** - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу

или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнования.

Соревновательный метод используется, либо в элементарных формах, либо в виде полуофициальных и официальных соревнований, которым придается в основном подготовительный характер.

**Круговой метод (тренировка)** - это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии они вновь возвращаются к первому, таким образом замыкая круг.

### **Система оценки достижения планируемых результатов освоения курса**

**Форма контроля:** Проведение соревнований по волейболу, футболу и эстафет друг с другом, выявление победителей в подвижных играх (в конце курса награждение самого ловкого учащегося). Создание викторин и конкурсов соревновательного характера.

### **Календарно-тематическое планирование для 1-4 классов**

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия	Дата
1	Здоровый образ жизни, Техника безопасности на занятиях при подвижных играх.	1	1		
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1		1	
3	Личная гигиена	1	1		
4	Профилактика травматизма	1	1		
5	Нарушение осанки	1		1	
6	<b>Раздел Мини-Футбол</b> Возникновение игры «футбол»	1		1	
7	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма.	1		1	
8	ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному мячу носком стопы.	1		1	
9	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча	1		1	

	выбиванием ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.				
10	ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному мячу носком стопы	1		1	
11	<b>Раздел подвижные игры «Водяной»</b>	1		1	
12	«Невод»	1		1	
13	«Чехарда»	1		1	
14	«Птицелов»	1		1	
15	«Жмурки»	1		1	
16	«Дуга»	1		1	
17	«Кот и мышь»	1		1	
18	«Ляпка»	1		1	
19	<b>Раздел Баскетбол</b> Ведение баскетбольного мяча	1		1	
20	Бросок мяча одной рукой от плеча	1		1	
21	Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1		1	
22	Передачи мяча на месте в парах	1		1	
23	Ведение и передачи баскетбольного мяча	1		1	
24	Эстафеты с баскетбольными мячами	1		1	
25	<b>Раздел Мини-футбол</b> Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.	1		1	
26	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.	1		1	
27	<b>Раздел волейбол</b> Передачи мяча в парах с ловлей	1		1	
28	Нижняя передача мяча	1		1	
29	Облегченная подача мяча через сетку	1		1	
30	Учебно-тренировочная игра в пионербол	1		1	
31	Эстафеты с волейбольными мячами	1		1	
32	<b>Раздел Подвижные игры «Бой петухов»</b>	1		1	
33	«В круги»	1		1	
34	«Медом или сахаром»	1		1	

## Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование имущества
1	Персональный компьютер с установленным ПО
2	Стол компьютерный
3	Многофункциональное устройство с цветной печатью
4	Информационный щит
5	Аптечка медицинская настенная
6	Стеллажи для лыж
7	Стеллажи для инвентаря
8	Комплект скамеек
9	Кольцо баскетбольное
10	Сетка баскетбольная
11	Ферма для щита баскетбольного
12	Щит баскетбольный
13	Стойки универсальные на растяжках
14	Мяч баскетбольный 7 для тренировок и соревнований
15	Мяч баскетбольный 5 для тренировок и соревнований
16	Мяч волейбольный тренировочный
17	Насос для накачивания мячей
18	Жилетка игровая
19	Тележка для хранения мячей
20	Сетка для хранения мячей
21	Конус с втулкой, палкой и флажком
22	Скамейка гимнастическая жесткая
23	Мат гимнастический прямой
24	Мостик гимнастический подпружиненный
25	Бревно гимнастическое напольное, 3 м
26	Переключатель гимнастический пристенный
27	Консоль пристенная для канатов и шестов (3 крюка)
28	Канат для лазанья
29	Переключатель навесная универсальная
30	Доска наклонная навесная
31	Тренажер навесной для пресса
32	Тренажер навесной для спины
33	Стойка для прыжков в высоту
34	Планка для прыжков
35	Мяч для метания
36	Щит для метания в цель, навесной
37	Набор для подвижных игр (в сумке)
38	Комплект для проведения спортивных мероприятий (в бауле)
39	Комплект судейский (в сумке)
40	Комплект видеопрограмм по физической культуре - DVD «Информационно-методическое пособие «Физкультура» 1-4 класс - DVD «Информационно-методическое пособие «Физкультура» 10-11 класс
41	Лыжный комплект
42	Стол для настольного тенниса передвижной, для помещений
43	Комплект для настольного тенниса
44	Конь гимнастический малый



45	Мат гимнастический складной
46	Определитель высоты прыжка
47	Обруч гимнастический
48	Снаряд для подтягивания (отжимания)
49	Канат для перетягивания
50	Граната для метания
51	Пьедестал разборный
52	Коврик дезинфекционный
53	Упор для отжиманий

### Список литературы:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2017.-№5.-с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2016.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2019.
4. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2018. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2019.
5. Антропова, М.В., Кузнецов Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2017
- 6.Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2017.
7. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2019.
9. Обухова Л.А., Лемякина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2018.
10. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2017.
13. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2017 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
14. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.
15. Жуков М.Н. Подвижные игры: М.: Издательский центр «Академия», 2019 г
16. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2019. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64075045638428745403327213019230093705736652815

Владелец Толстоусова Оксана Петровна

Действителен с 07.05.2024 по 07.05.2025