

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа-Детский сад» с.Чухлэм

Принята на заседании
Педагогического Совета №1 от
29.08.2024г.

Директор Пономаревская М.Н.
Протокол №1 от 29.08.2024г.
Приказ 118 от 29.08.2024г

*Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивная смена»
физкультурно – спортивная направленность*

Возраст: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год (34 ч.)
Уровень освоения программы:
базовый

Составитель:
Сажина Мария Васильевна
педагог дополнительного образования

с.Чухлэм,
2024г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направление развития личности

Рабочая программа курса дополнительного образования «Спортивная смена» разработана по физкультурно-спортивному направлению.

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

Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Актуальность программы

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Место курса в основной образовательной программе

Рабочая программа курса дополнительного образования «Спортивная смена» нацелена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Программа «Спортивная смена» реализует физкультурно-спортивное направление в доп.образовании начальной школы в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Цель курса

Создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи

1. содействовать в получении знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
2. развивать физические качества, координационные и кондиционные способности, – приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
3. прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений.

Формы организации образовательного процесса

Рабочая программа курса дополнительного образования «Спортивная смена» реализуется во второй половине дня. Образовательный процесс организуется в форме практического занятия.

При проведении практических занятий используются:

1. формы обучения – групповая и индивидуальная.
2. методы обучения – равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой.

Для объяснения материала используется словесный метод и метод показа.

Для контроля усвоения изученного материала используются контрольные испытания-тесты.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

Категория учащихся

Данная программа рассчитана для обучающихся 1-4 классов (7-10 лет), с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

Объем программы

Рабочая программа курса дополнительного образования «Спортивная смена» рассчитана на 1 год обучения, объемом – 34 часа, периодичность занятий – 1 раз в неделю по 40 минут.

РАЗДЕЛ 2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты:

1. формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
2. воспитание морально-этических и волевых качеств;
3. дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
4. умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
5. умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

Познавательные

1. Овладение знаниями о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
2. Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры пр.)
3. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.
4. Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований.

Регулятивные

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.

3. Формирование умения соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем.
4. Формирование умения осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.
5. Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности

Коммуникативные

1. Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
2. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, проявление доброжелательности и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения.
3. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
4. Освоение универсальных умений управлять эмоциями во время игровой деятельности.
5. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
6. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

В результате освоения содержания программы учащиеся должны:

Предметные результаты

1. знать об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
2. знать об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур;
3. знать о правилах поведения на занятиях физическими упражнениями и причинах травматизма;
4. определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
5. выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
6. выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
7. выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
8. выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
9. выполнять двигательные умения и навыки:

Оценочные материалы.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы дополнительного образования

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:

1. школьные соревнования среди классов;
2. участие в соревнованиях муниципального уровня;

Промежуточная аттестация проходит в конце учебного года в форме выполнения тестов по общей физической подготовке.

1 класс

Ученик научится:

1. получит первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Ученик получит возможность научиться:

1. составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы и на формирование правильной осанки;
2. демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	«отлично»	«хорошо»	«плохо»	«отлично»	«хорошо»	«плохо»
	Мальчики			Девочки		
Отжимание в упоре лежа на полу (мальчики), на скамейке (девочки)	15 и выше	13	8 и ниже	10 и выше	8	5 и ниже
Прыжок в длину с места, см	155 и выше	115 – 135	100 и ниже	150 и выше	110 – 130	85 и ниже
Челночный бег 3 × 10 м	9,9 и ниже	10,8 – 10,3	11,2 и выше	10,2 и ниже	11,3 – 10,6	11,7 и выше
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	16 и выше	13	10 и ниже	14 и выше	12	8 и ниже

2 класс

Ученик научится:

1. ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
2. характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
3. определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
4. выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
5. выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
6. выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

Ученик получит возможность научиться:

1. уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
2. вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
3. демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	«отлично»	«хорошо»	«плохо»	«отлично»	«хорошо»	«плохо»
	Мальчики			Девочки		
Отжимание в упоре лежа на полу	18 и выше	15	10 и ниже	11 и выше	9	6 и ниже

(мальчики), на скамейке (девочки)						
Прыжок в длину с места, см	165 и выше	125 – 145	110 и ниже	155 и выше	120 – 140	100 и ниже
Челночный бег 3 × 10 м	9,1 и ниже	10,0 – 9,5	10,4 и выше	9,7 и ниже	10,7 – 10,1	11,2 и выше
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	17 и выше	14	10 и ниже	15 и выше	13	9 и ниже

3 класс

Ученик научится:

1. ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
2. организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
3. составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
4. выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
5. составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

Ученик получит возможность научиться:

1. характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
2. планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
3. демонстрировать уровень физической подготовленности;

Контрольные упражнения	Уровень					
	«отлично»	«хорошо»	«плохо»	«отлично»	«хорошо»	«плохо»
	Мальчики			Девочки		
Отжимание в упоре лежа на полу (мальчики), на скамейке (девочки)	20 и выше	17	13 и ниже	15 и выше	10	7 и ниже
Прыжок в длину с места, см	175 и выше	130 – 150	120 и ниже	160 и выше	130 – 150	110 и ниже
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	20 и выше	16	11 и ниже	16 и выше	14	10 и ниже
Челночный бег 3 × 10 м	8,8 и ниже	9,9 – 9,3	10,2 и выше	9,3 и ниже	10,3 – 9,7	10,8 и выше

4 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

1. ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»: характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
2. раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
3. ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
4. организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

1. выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
2. характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
3. планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

1. отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
2. организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
3. измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться.

1. целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
2. выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

1. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
2. выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
3. выполнять организующие строевые команды и приёмы;
4. выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
5. выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
6. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

1. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

2. выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации, играть в баскетбол, футбол по упрощённым правилам,
3. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	«отлично»	«хорошо»	«плохо»	«отлично»	«хорошо»	«плохо»
	Мальчики			Девочки		
Отжимание в упоре лежа на полу (мальчики), на скамейке (девочки)	25 и выше	20	15 и ниже	17 и выше	14	9 и ниже
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	25 и выше	20	15 и ниже	20 и выше	17	12 и ниже
Челночный бег 3 × 10 м	8,6 и ниже	8,9 – 9,6	9,9 и выше	9,1 и ниже	9,3 – 9,8	10,4 и выше
Прыжок в длину с места, см	180 и выше	160 – 170	150 и ниже	160 и выше	140 – 150	125 и ниже

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	В процессе занятия	1	Вопросы по технике безопасности во время занятий
2	Общая физическая подготовка.	4	В процессе занятия	4	Вопросы по технике выполнения упражнений и способам тестирования
3	Легкая атлетика.	5	В процессе занятия	5	Вопросы по технике выполнения упражнений
4	Гимнастика.	4	В процессе занятия	4	Вопросы по технике выполнения упражнений
5	Баскетбол.	3	В процессе занятия	3	Вопросы по правилам игры
6	Футбол.	3	В процессе занятия	3	Вопросы по правилам игры
7	Подвижные игры.	10	В процессе занятия	10	Вопросы по правилам игры
8	Лыжная подготовка.	3	В процессе занятия	3	Вопросы по технике выполнения упражнений
9	Итоговое занятие.	1	В процессе занятия	1	Выполнение контрольных упражнений-тестов

ИТОГО	34	34	
--------------	-----------	-----------	--

4. Календарно-тематическое планирование 1-4 классы.

№ урока/ дата	Тема урока	Содержание	Формируемые УУД
1	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Вводное занятие. Беседа: Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. Подвижная игра: “Гонка мячей по кругу”, “Мяч капитану”.	Познавательные: овладеть знаниями о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Коммуникативные : умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
2	Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью.	Беседа: Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Челночный бег “3 x 10м”, бег с изменением темпа. Подвижная игра – эстафета с переноской предметов.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.
3	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Подвижная игра “Охотники и утки”.	Беседа: Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Подвижная игра “Охотники и утки”.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Коммуникативные : общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
4	Подвижная игра: “Передача мяча в шеренгах и колоннах”.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с бегом в режиме большой интенсивностью; бег из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Подвижная игра : “Передача мяча в шеренгах и колоннах”.	Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Коммуникативные: активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со

			сверстниками в достижении общих целей.
5	Подвижная игра “Кто дальше бросит”.	Беседа: Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха). Подвижная игра “Кто дальше бросит”.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.
6	Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Подвижная игра “Кто дальше бросит”.	Беседа: Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Подвижная игра “Кто дальше бросит”.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Коммуникативные: освоить универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
7	Подвижная игра с прыжками в высоту с прямого разбега.	Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Равномерный “5-ти минутный бег”. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра с прыжками в высоту с прямого разбега.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: освоить универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
8	Беговые и прыжковые упражнения.	Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов, спец. беговые и прыжковые упражнения. Подвижная игра с прыжками в высоту с прямого разбега.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.

9	Подвижная игра “Подвижная цель”.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с малым мячом. Беседа: Правильная осанка и ее значение для здоровья младших школьников. Акробатические упражнения: кувырок вперед, “мост” лежа. Подвижная игра “Подвижная цель”.	<p>Коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p> <p>Регулятивные: контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.</p>
10	Подвижная игра – эстафеты с прыжками	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения. Подвижная игра – эстафета с прыжками в высоту с прямого разбега.	<p>Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p>Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.</p> <p>Овладеть базовыми предметными понятиями.</p> <p>Коммуникативные: освоить универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>
11	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Подвижная игра – эстафета.	<p>Коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p> <p>Регулятивные: контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.</p>
12	Эстафеты с прыжками ОРУ со скакалкой	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения. Подвижная игра – эстафета с прыжками в высоту с прямого разбега.	<p>Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;</p>

			<p>контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.</p>
13	Подвижная игра “Охотники и утки”.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Упражнения с гантелями (для мальчиков). Подвижная игра “Охотники и утки”, “Удочка”.	<p>Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p>Коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p> <p>Коммуникативные: освоить универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>
14	Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры “Удочка”, “Успей выбежать”.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры “Быстрые и ловкие”, “Удочка”, “Успей выбежать”	<p>Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p>Коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p> <p>Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.</p>
15	Упражнения с	Беседа: Правила безопасного поведения при	Коммуникативные:

	баскетбольными мячами. Подвижная игра “Передача мяча в колоннах ”.	занятиях спортивными играми в спортивном зале. Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с баскетбольными мячами: броски мяча снизу из положения стоя и сидя, броски мяча над собой, в стену, ловля мячей. Ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом. Подвижная игра “Передача мяча в колоннах, шеренгах”.	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.
16	Подвижная игра “Передача мяча в колоннах, шеренгах”.	Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с баскетбольными мячами: броски мяча снизу из положения стоя и сидя, броски мяча над собой, в стену, ловля мячей. Ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом. Подвижная игра “Передача мяча в колоннах, шеренгах”.	Коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.
17	Ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом.	Упражнения с баскетбольными мячами: броски мяча снизу из положения стоя и сидя , броски мяча над собой, в стену, ловля мячей. Ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом. Подвижная игра “Передача мяча в шеренгах”, “Кто быстрее с ведением мяча”.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Коммуникативные: активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
18	Броски мяча в корзину. Подвижная игра “Меткий бросок”.	Упражнения с баскетбольными мячами: броски и ловля мяча двумя руками в парах; передача мяча с отскоком от пола на месте; ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом. Броски мяча в корзину. Подвижная игра “Меткий бросок”.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Коммуникативные: активно включаться в

			коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
19	Подвижная игра – эстафета с ведением мяча и передачей.	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи мяча на месте и в движении двумя руками; ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом и легким бегом. Отработка игровых приемов при передачах мяча в движении. Подвижная игра – эстафета с ведением мяча и передачей.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
20	Передачи мяча на месте и в движении двумя руками; ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом и легким бегом. Подвижная игра – эстафета с ведением мяча и передачей	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи мяча на месте и в движении двумя руками; ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом и легким бегом. Отработка игровых приемов при передачах мяча в движении. Подвижная игра – эстафета с ведением мяча и передачей.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Коммуникативные: активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
21	Броски мяча в корзину. Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Упражнения с баскетбольными мячами: передачи мяча в движении двумя руками; ведение мяча правой рукой шагом и легким бегом. Броски мяча в корзину. Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и

			<p>взаимопомощи, д</p> <p>Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.</p>
22	<p>Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.</p>	<p>Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей (перебрасывание мячей друг другу разными способами – снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). Отработка игровых приемов. Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.</p>	<p>Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p>Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.</p> <p>Коммуникативные: освоить универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>
23	<p>Упражнения с баскетбольными мячами: передачи мяча в движении двумя руками; ведение мяча правой рукой легким бегом.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с баскетбольными мячами: передачи мяча в движении двумя руками; ведение мяча правой рукой легким бегом. Броски мяча в корзину. Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.</p>	<p>Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p>Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.</p> <p>Овладеть базовыми предметными понятиями.</p> <p>Коммуникативные: освоить универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>
24	<p>Польза оздоровительной гимнастики. Комплекс ОРУ без предметов. Игровые правила. Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.</p>	<p>Беседа: Польза оздоровительной гимнастики. Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей (перебрасывание мячей друг другу разными способами – снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). Игровые правила. Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.</p>	<p>Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p>Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по</p>

			<p>правилам проведения подвижных игр.</p> <p>Овладеть базовыми предметными понятиями.</p> <p>Коммуникативные: освоить универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>
25	<p>Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.</p> <p>Подвижная игра “Охотники и утки”.</p>	<p>Беседа: Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.</p> <p>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.</p> <p>Прыжки на месте на одной, двух ногах; с поворотом на 90, 100*; прыжки по разметкам. Подвижная игра “Охотники и утки”.</p>	<p>Коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p> <p>Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.</p> <p>Овладеть базовыми предметными понятиями.</p>
26	<p>Строевые упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения.</p>	<p>Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра с прыжками через препятствие.</p>	<p>Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.</p>
27	<p>Быстрый бег парами на скорость.</p> <p>Подвижная игра “Кто дальше бросит”.</p>	<p>Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Быстрый бег парами на скорость.</p> <p>Подвижная игра “Кто дальше бросит”.</p>	<p>Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p>Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения</p>

			<p>подвижных игр.</p> <p>Коммуникативные: освоить универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>
28	<p>Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Подвижная игра “Кто дальше бросит”.</p>	<p>Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Быстрый бег парами на скорость. Подвижная игра “Кто дальше бросит”.</p>	<p>Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p>Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.</p> <p>Коммуникативные: освоить универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>
29	<p>Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Подвижная игра “Кто дальше бросит”.</p>	<p>Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Быстрый бег парами на скорость. Подвижная игра “Кто дальше бросит”.</p>	<p>Коммуникативные: освоить универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p>Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.</p>
30	<p>Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров. Подвижная игра “Кто быстрее”.</p>	<p>Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха). Подвижная игра “Кто быстрее”.</p>	<p>Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p>Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.</p> <p>Коммуникативные:</p>

			освоить универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
31	Отработка футбольных игровых приемов. Игровые правила игры в футбол.	Спец. беговые и прыжковые упражнения. Отработка футбольных игровых приемов. Игровые правила игры в футбол. Игра в футбол для мальчиков, прыжки через скакалку для девочек.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Коммуникативные: освоить универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
32	Игра в футбол для мальчиков, прыжки через скакалку для девочек. Подвижные игры по выбору учащихся.	Спец. беговые и прыжковые упражнения. Отработка футбольных игровых приемов. Игровые правила игры в футбол. Игра в футбол для мальчиков, прыжки через скакалку для девочек. Подвижные игры по выбору учащихся.	Коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Познавательные: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.
33	Игры по выбору школьников.	Игры по выбору школьников.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Коммуникативные: освоить универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
34	Итоговый урок. Час весёлых состязаний	Итоговый урок. Час весёлых состязаний.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Познавательные:

			<p>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.</p> <p>Коммуникативные: освоить универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>
--	--	--	---

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год.

Четверть	Продолжительность четверти	Количество учебных недель	Продолжительность каникул
1 четверть	с 01.09. по 30.10.2023 г.	9 недель	Осенние каникулы: 7 календарных дней с 31.10. по 06.11. 2023 г.
2 четверть	с 07.11. по 27.12.2023 г.	8 недель	Зимние каникулы: 16 календарных дней с 28.12. 2023 г. по 08.01.2024 г.
3 четверть	с 09.01 по 26.03.2024г.	10 недель	Весенние каникулы: 9 календарных дней с 27.03. по 02.04.2024 г.
4 четверть	с 03.04. по 28.05. 2024 г.	8 недель	Летние каникулы: 96 календарных дней с 29.05. по 31.08.2024 г.
Итого:		34 недели	Каникулы: 122 дня

5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Теоретическая подготовка

1. История развития отдельных видов спорта.
2. Значение занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья человека.
3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам спорта. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

5. Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями. Правила пользования спортивным инвентарем. Возможные травмы и их предупреждения.

Виды деятельности: беседа, просмотр презентаций и видеороликов, мультфильмов.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Вводное занятие.

Возникновение физических упражнений. Ознакомление обучающихся с целью и задачами курса, формами и видами занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий физической культурой.

Виды деятельности: беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, подвижная игра.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Виды деятельности: беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Лазания и перелезания.

Виды деятельности: беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Легкая атлетика.

Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег: Высокий старт с последующим ускорением, челночный бег “3 x 10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “5-ти минутный бег”.

Метание малого мяча на дальность способом “из-за головы”.

Прыжки: в длину с разбега, в высоту с разбега, тройной прыжок.

Виды деятельности: беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Спортивные игры. Баскетбол: броски мяча над собой, в стену; ловля, передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте, шагом, легким бегом; броски мяча в корзину. Отработка игровых приемов. Игровые правила. Игры, игры-эстафеты с баскетбольным мячом.

Виды деятельности: беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Футбол: отработка игровых приемов. Игровые правила. Игра в футбол.

Виды деятельности: беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Подвижные игры.

Игры – эстафеты; подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр; общие подвижные символические игры, общеразвивающие игры.

Виды деятельности: беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможения.

Виды деятельности: беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Итоговое занятие. Определение уровня физической подготовленности.

Виды деятельности: Выполнение контрольных упражнений-тестов.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
Учебно-методическое и информационное обеспечение программы			
1	Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)		
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 — М.: Просвещение, 2014	Д	
1.3	Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивная смена».	Д	
1.4	Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов. Москва, «Просвещение» 2011.	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
2	Интернет-ресурсы		
2.1	http://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture		Презентации по видам спорта и здоровому образу жизни
2.2	https://resh.edu.ru		Видеоуроки по истории развития физической культуры и спорта, правилам игры, технике

			безопасности.
2.3	Интернет ресурсы: 1. https://www.uchportal.ru/load/101 2. https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/03/05/uroki-fizkultury 3. https://easyen.ru/load/fizicheskaja-kultura/fizkultura/144		Дополнительные материалы к занятиям
Материально-технические условия реализации программы			
3.	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
3.1	Бревно гимнастическое напольное	П	
3.2	Козел гимнастический	П	
3.3	Канат для лазанья	П	
3.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	
3.5	Стенка гимнастическая	П	
3.6	Ворота футбольные	Д	
3.7	Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
3.8	Мячи для метания	К	
3.9	Палка гимнастическая	К	
3.10	Скакалка детская	К	
3.11	Мат гимнастический	П	
3.12	Гимнастический мостик	Д	
3.13	Кегли	К	
3.14	Обруч	К	
3.15	Планка для прыжков в высоту	Д	
3.16	Стойка для прыжков в высоту	Д	
3.17	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
3.18	Рулетка измерительная	Д	
3.19	Лыжи (с креплениями и палками)	К	
4	Средства доврачебной помощи		
4.1	Аптечка медицинская	Д	
5	Спортивные залы, площадки		

5.1	Спортивный зал		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2			
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, шкаф и стойки для хранения лыж
5.4	Спортивная площадка		Включает в себя поле для мини-футбола, площадку для подвижных игр, перекладины и гимнастические стенки.