

Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 74
имени Виктора Васильченко

УТВЕРЖДЕНО:

решением педагогического совета
от 31 августа 2023 года протокол № 1
Директор МАОУ СОШ № 74
_____ М.Ю.Ремизова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление: спортивно-оздоровительное

Наименование: «Весёлая физкультура»

Срок реализации программы: 4 года

Классы: 1-4

Учитель: Яковлева Е.В.

Программа составлена на основе - авторской программы Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы пособие для учителей общеобразоват. организаций /. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2019.

Человеческая личность — это гармония мысли и движения. Отличительной чертой современного человека является его культура личности, которая выражается не только в умении грамотно, красиво и правильно излагать свои мысли, но и грамотно, красиво и правильно двигаться. Элементарным критерием культуры движений является правильная техника выполнения движений, которая предусматривает наиболее экономичное и эффективное выполнение движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и др.) На основании изложенного определена главная цель программы «Веселая физкультура» — всестороннее развитие личности на фоне доступного в этом возрасте уровня физической культуры личности младшего школьника.

Основные задачи:

вызвать у обучающихся начальных классов интерес к физической культуре, позволив ощутить красоту и радость движения;

формировать у обучающихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки;

обучить школьников доступным физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам;

добиваться того, чтобы каждый ученик чувствовал себя равноправным членом коллектива, был активным и общительным;

воспитывать у детей любознательность, честность, творческую инициативу.

Достижение поставленных задач возможно при выполнении следующих условий:

формирование у обучающихся начальных классов положительной мотивации к двигательной деятельности;

содействие созданию игровых групп, позволяющих обучающимся различной степени двигательной активности, разного темперамента, уровня умственных способностей, проявить интерес к усвоению научных знаний;

учет готовности обучающихся к разным формам сотрудничества;

эмоционально-стимулирующее общение учителя с обучающимися и обучающимися друг с другом;

занимательность процесса обучения;

установление связей между предметами в процессе обучения для формирования целостных и системных знаний обучающихся;

расширение возможности самостоятельного выбора в решении двигательных заданий; высокий уровень культуры движений учителя;

целенаправленная работа над основами культуры движений обучающихся.

Программа рассчитана на 33 часа в 1 классе, 34 часа во 2-4 классах в год.

1. Планируемые результаты реализации программы

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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс

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, физкультурминуток, занятий по профилактике 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 проббили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

2 класс

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 ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекачивание 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.

3 класс

1. Основы знаний о подвижных играх.

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».

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, приорганизации 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 обучение 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.

**3. Тематическое планирование
1 класс (33 часа)**

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Виды деятельности	Кол- во часов
	план	факт			
Модуль «Курсы внеурочной деятельности и дополнительного образования»					
1			Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	Знакомство (Правила поведения, командных действий 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 (Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в 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 - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		1
12			Подвижная игра «Лиса и цыплята»	Спортивные игры (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 (развитие способностей к дифференцированию параметров)	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».	движения, ориентированию в пространстве)	1
18		Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	Лыжный спорт (Комплексное развитие координационных способностей)	1
19		Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».		1
20		Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовится».		1
21		Штурм высоты.		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»	Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)	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».		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
		Итого:		

2 класс (34 часа)

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов
	план	факт			
Модуль «Курсы внеурочной деятельности и дополнительного образования»					
1			Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	Знакомство (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 (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 (Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча)
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 (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	
19			Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		1
20			Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		1
21			Подвижная игра «Регби».		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».	Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, координационных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)	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
			Итого:		34

3 класс (34 часа)

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов
	план	факт			
Модуль «Курс внеурочной деятельности и дополнительного образования»					
1			Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.	Раздел № 1 на всех занятиях: Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности. Раздел № 2 Подвижные игры без мячей (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)	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»		1
6			<i>Игры на координацию движений:</i> «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,	Раздел № 1 на всех занятиях. Раздел № 2	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: Раздел № 4 Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1

14			Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»		1
15			Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»		1
16			Игра «Пионербол»	Раздел № 4 Спортивные игры	1
17			Игра «Пионербол»	Раздел № 1 на всех занятиях: техника безопасности, техника ловли, передачи мяча Раздел № 4 Спортивные игры (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты)	1
18			Игра «Пионербол»		1
19			Игра «Пионербол»		1
20			Игра «Пионербол»		1
21			Игра «Пионербол»		1
22			Игра «Пионербол»		1
23			Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	Раздел № 3 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 Раздел № 4 Спортивные игры (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

4 класс (34 часа)

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Виды деятельности	Кол- во часов
	план	факт			
Модуль «Курсы внеурочной деятельности и дополнительного образования»					
1			Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека.	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса	1
2			Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Челнок»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
3			Комплекс ОРУ на месте. Игра «Филин ипташки»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».	1
4			Комплекс ОРУ в движении. Игра «Круговые пятнашки».	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
5			Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Много троих, хватит двоих»	Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей	1
6			Правила техники Безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	Равномерный бег . Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм	1

7		Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Свечи ставить»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Комбинированная эстафета с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
8		Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Летучий мяч Зевака»	Подвижные игры с мячами. Эстафета Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
9		Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Защищай город».	Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
10		Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Русская лапта»	Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей	1
11		Правила техники безопасности при игре с прыжками. Разучивание считалок	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
12		Комплекс ОРУ. Игра «Дедушка - рожок»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	1
13		Комплекс ОРУ. Игра «Лошадки»	Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей	1
14		Комплекс ОРУ. Игра «Борьба за мяч»	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
15		Комплекс ОРУ. Игра «Кто первый?»	Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые игры, старты.	1
16		Правила техники безопасности. Знакомство с играми	Подвижные игры. Эстафета с мячами, скалками.	1

			внимательность.		
17			Игры на внимательность. Игра «Прыгни»	Эстафета с мячами, скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей	1
18			Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игра «Кривойпетух»	Игры по выбору	1
19			Комплекс ОРУ.Игра «Море волнуется»	Развитие внимательности. Самостоятельные игры.	1
20			Комплекс ОРУ.Игра «Краски»	Самостоятельные игры.	1
21			Комплекс ОРУ. Игры на свежем воздухе.	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	1
22			Игры на свежем воздухе	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	1
23			Спортивная эстафета	Игры на свежем воздухе.	1
24			Игры в командах	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры в командах.	1
25			Игры в спортивном зале	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	1
26			Комплекс ОРУ. Игры на свежем воздухе	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Самостоятельные игры.	1
27			Материальная и духовная игровая культура	Беседа. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Эстафета с передачей 1 палочки. Самостоятельные игры.	1
28			Организация и проведение игр на праздниках	Развитие способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	1
29			Игры народов мира.	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность	1

				броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	
30			Игры народов мира	Развитие глазомера, выносливости, скоростно- силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета.	1
31			Спортивные игры эстафеты	Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1
32			Игры на свежем воздухе	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1
33			Игры на свежем воздухе	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1
34			Игры на свежем воздухе	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1
			Итого:		34

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения
 учителей начальных классов
 МАОУ СОШ № 74
 от 29 августа 2023 года № 1
 _____ Г.А.Подерегина

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора
 _____ М.В.Хуако
 30 августа 2023 года

