

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЕРМАКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Утверждаю»

Приказ № 27

от «25» августа 2023 г.

Директор школы

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Если хочешь быть здоров»
для 1 – 4 классов

Составитель учитель
по физической культуре
И.И. Воробьева

д. Ермаково

2023 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897). - М.: Просвещение, 2011.
3. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС НОО»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
5. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
6. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 “Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил 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)"
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 3 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.3684-21 "Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий" (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62297).

2. Цель и задачи программы

Цель программы: сформировать у младших школьников 1-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

3. Общая характеристика учебного курса

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

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

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

Игра как средство воспитания здорового образа жизни.

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

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Сюжетные игры. Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Некоторые особенности поведения животных (хитрость лисы, повадки хищников - волка, щуки, быстрота движений зайцев, птиц, заботливость наседки и т. п.), наиболее характерные моменты выполнения трудовых действий людьми разных профессий, особенности движения различных транспортных средств служат основой для развертывания сюжета и установления правил игры.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями.

В сюжетных играх обычно основная масса детей изображает, например, птичек, зайчиков, а один ребенок или воспитатель становится исполнителем ответственной роли - волка, лисы, кота. Действия детей тесно взаимосвязаны. Так, активность ребенка, исполняющего роль волка, побуждает и остальных участников игры - зайцев - двигаться быстрее, энергичнее. Это и составляет игровые действия детей. Однако каждый ребенок, играя, проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей.

Бессюжетные игры. Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т. п. Однако следует учесть, что бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания.

Игровые упражнения. Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий ("Попади в воротца" и др.)

Многие упражнения имеют сюжетный характер, т. е. в них вносится элемент игры (например, "По мостику", "Через ручеек"). Это делает их более интересными для детей, позволяет привлечь внимание малышей к предлагаемым им двигательным заданиям и способствует более старательному и точному их выполнению.

Во время таких упражнений у учителя есть возможность проследить за каждым ребенком и, если у кого-то упражнение не получилось, предложить проделать его повторно. Следовательно, в игровых упражнениях в отличие от подвижных игр более определенно выступают задачи прямого обучения. В этом их особая ценность при развитии движений у детей.

Игровые упражнения можно использовать на занятиях по физической культуре и, особенно, при проведении индивидуальной работы по развитию движений вне занятий, как с отдельными детьми, так и с небольшими группами.

Игры с мячом. Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения упражнениям с мячом является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; - доступны детям младшего школьного возраста;
- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

На начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Очень важно научить детей правильно держать мяч. Исходное положение — держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сбоку мяча, пальцы широко расставлены.

1. *Ловля мяча.* Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образуя из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча и, как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

2. *Передача мяча.* Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, а в дальнейшем в движении. При передаче ребенок должен

описать мячом небольшую дугу к туловищу — вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча осваивается детьми постепенно.

3. *Ведение мяча.* На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко осваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока.

4. Место учебного курса в учебном плане

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

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 135 ч.

Соответственно: 1 класс – 33 часа. 2 класс – 34 часа. 3 класс – 34 часа. 4 класс – 34 часа.

5. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных 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 является формирование следующих умений:

- 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 является формирование следующих умений:

- 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.

6. Содержание программы

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, физкультминуток, 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 пробили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

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.

При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

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» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).

5. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

3 класс

1. Основы знаний о подвижных играх (1 час + включаются во все занятия). Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

2. Подвижные игры без мячей.

Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

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

3. Эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

4. Спортивные и подвижные игры с мячами. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

5. Дистанционные олимпиады по предмету физкультура.

Предусматривает знакомство учеников с теоретическими знаниями по физкультуре, проведение олимпиад, разбор заданий и награждение.

6. Соревнования. Проведение соревнований по различным видам: пионербол по упрощённым правилам, 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.

Пионербол. Комплекс ОРУ.

1. *Техника выполнения подачи, приём мяча;*

- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. *Передачи*

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. *Нападающий бросок*

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование

- ознакомление с техникой постановки блока;

5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков;

-отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

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.

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.

7. Тематическое планирование

учебного курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)
1 класс

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	1
2		Подвижные игры «Часы проббили...», «Разведчики»	1
3		Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	1
4		Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	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»	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»	1
16		Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»	1
17		Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».	1
18		Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1
19		Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1
20		Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».	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»	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

Тематическое планирование
учебного курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)
2 класс

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	1
2		Подвижная игра «Часы пробили...».	1
3		Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».	1
4		Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	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».	1
13		«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1
14		Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».	1
15		Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	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.	1
19		Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1
20		Игровые и соревновательные упражнения с мячами и обручами.	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».	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

Тематическое планирование

учебного курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)
3 класс

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.	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»,	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»	1
14		Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	1
15		Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1
16		Игра «Пионербол по упрощённым правилам» Подвижная игра «На одной ножке по дорожке».	1
17		Игра «Пионербол по упрощённым правилам» Подвижная игра «Бой петухов»	1
18		Игра «Пионербол по упрощённым правилам». «Ловишка на одной ноге»	1
19		Игра «Пионербол по упрощённым правилам». Подвижная игра «Тройной прыжок»	1
20		Игра «Пионербол по упрощённым правилам». Подвижная игра «Парашутисты».	1
21		Игра «Пионербол по упрощённым правилам». Подвижная игра Эстафеты с надувными шарами	1
22		Игра «Пионербол по упрощённым правилам», «Эстафеты-поезда»	1
23		Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	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 по упрощённым правилам» «Большая круговая эстафета»	1
28		Игра «Пионербол по упрощённым правилам» Эстафеты по выбору детей	1
29		Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1
30		Игра «Пионербол по упрощённым правилам» Эстафеты с мячами	1
31		Игра «Пионербол по упрощённым правилам»	1
32		Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1
33		Игра «Пионербол по упрощённым правилам» Игры по выбору детей	1
34		Игра «Пионербол по упрощённым правилам» Итоговое занятие.	1

Тематическое планирование

учебного курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)
4 класс

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Пионербол. Инструкция по технике безопасности. Предупреждение травматизма. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1
2		Пионербол. Комплекс ОРУ. Правила игры. Разметка площадки.	1
3		Пионербол. Комплекс ОРУ. Правила игры. Переходы. Перемещение приставным шагом.	1
4		Пионербол. Комплекс ОРУ. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
5		Пионербол. Комплекс ОРУ. Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.	1
6		Пионербол. Комплекс ОРУ. Приём мяча низкий. Игра «Гонка мячей»	1
7		Пионербол. Комплекс ОРУ. Приёмы: низкий, высокий. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Прыжки со скакалкой.	1
8		Пионербол. Комплекс ОРУ. Броски и ловля мяча на месте и после перемещения.	1
9		Пионербол. Комплекс ОРУ. Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой.	1
10		Пионербол. Комплекс ОРУ. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м	1
11		Пионербол. Комплекс ОРУ. Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	1
12		Пионербол. Комплекс ОРУ. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1
13		Пионербол. Комплекс ОРУ. Действия игрока после приема мяча.	1
14		Пионербол. Комплекс ОРУ. Передача мяча внутри команды.	1
15		Пионербол. Комплекс ОРУ. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом	1
16		Пионербол. Комплекс ОРУ. Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Челночный бег.	1
17		Пионербол. Комплекс ОРУ. Подача мяча. Передача в парах.	1
18		Пионербол. Комплекс ОРУ. Техника верхней прямой подачи.	1
19		Пионербол. Комплекс ОРУ. Прием мяча с подачи.	1
20		Пионербол. Комплекс ОРУ. Повторение техники верхней прямой подачи.	1
21		Пионербол. Комплекс ОРУ. введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.	1
22		Пионербол. Комплекс ОРУ. Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.	1
23		Пионербол. Комплекс ОРУ. Передачи сверху и снизу над собой.	1
24		Пионербол. Комплекс ОРУ. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1
25		Пионербол. Комплекс ОРУ. Повторение передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1
26		Пионербол. Комплекс ОРУ. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола	1
27		Пионербол. Комплекс ОРУ. П/и «Сумей передать и подать».	1
28		Пионербол. Комплекс ОРУ. Обучение нападающему броску в облегченных условиях.	1
29		Пионербол. Комплекс ОРУ. Индивидуальные тактические действия.	1
30		Пионербол. Комплекс ОРУ. Техника игры у сетки при приеме мяча.	1
31		Пионербол. Комплекс ОРУ. Техника атаки. Пионербол.	1
32		Пионербол. Комплекс ОРУ. Техника атаки.	1
33		Пионербол. Комплекс ОРУ. Техника блокирования.	1
34		Пионербол. Комплекс ОРУ. Пионербол с блокированием.	1

8. Список литературы

Список литературы используемый учителем

1. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры, 2011;
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС, 2014;
3. Симонова О.В. Пионербол – игра для всех возрастов. Методика обучения: Спорт в школе -2000;
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.

Список литературы для обучающихся

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», №2, 2012.
2. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
3. Пионербол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.