

Приложение № 25 к основной
общеобразовательной программе
- образовательной программе
начального общего образования
МБОУ СОШ №13

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Если хочешь быть здоров»
(направление спортивно – оздоровительное
для 1- 4 классов)**

1. Пояснительная записка.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Программа «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей образовательной среды лицея через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Актуальность инновации педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста.

Цель курса: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими навыками, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация легкой атлетики как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- обучение технике двигательных действий;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Внедрение инновационных технологий обучения в общеобразовательную школу сопровождается интенсификацией учебного процесса, что не всегда адекватно функциональным и адаптивным возможностям школьника. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения,

обострение хронических заболеваний. В этих условиях повышается роль педагога дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся. Для человека важнейшим показателем его жизнеспособности является фактор сознания и целеполагания, а также ценностных ориентаций, наиболее значимой и независимой единицы в структуре личности, которая в значительной степени определяет поведение, выбор стиля и социальную активность человека. Отрицательное влияние гиподинамии недооценивается ни педагогами, ни родителями. Поэтому так важно в здоровьесформирующих технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий и др.

Современной российской школе необходима концепция здоровьесформирующего образования, в которой процесс формирования здоровья должен рассматриваться в двух планах: во-первых, в плане реализации внешних социокультурных условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье как условие благополучия (физического, психического и социального); во-вторых, в плане реализации внутренних условий, связанных с ответственностью человека за существование целостности своего бытия (самобытия – здоровья).

Занятия в секции ОФП с оздоровительной направленностью является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоять этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Для младших школьников – это «Весёлые старты», спортивные праздники, применение адаптированных методик (элементы фитнеса, сказочные сюжеты и игры).

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Оздоровительная программа связана со школьными учебными программами по физической культуре, биологии, ОБЖ и дополняет их.

Цель программы: оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности. В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает

определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит корректизы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям.

2. Характеристика курса.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках **спортивно-оздоровительного направления**.

Программа курса по легкой атлетике включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники двигательных действий. В практической части изучаются технические приемы.

Программа данного курса представляет систему **спортивно-оздоровительных занятий** для учащихся 1,2,3,4 классов и реализуется в рамках «Внеклассной деятельности» в соответствии с образовательным планом. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя два основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История легкой атлетики и ее развитие в современном обществе» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами легкой атлетике. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам,

имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения на совершенствование технических навыков.

Тема «Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществлять посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В процессе изучения курса у учащихся развиваются следующие **личностные качества**: дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность, решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Участники программы: рассчитана для детей 7-11 лет. В группы принимаются дети, на добровольной основе.

Программа предусматривает проведение практических занятий ОФП, с элементами игрового стретчинга, ЛФК, игровых комплексов: путём игры в «сказку», участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

3. Место курса в учебном плане

Согласно учебному плану основного общего образования МБОУ СОШ №13 на изучение курса отводится 136 ч, из расчёта 1 ч в неделю с 1 по 4 классы.

4. Описание ценностных ориентиров содержания курса

- **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

- **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- **Ценность труда** и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- **Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- **Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- **Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражющееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- **Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по курсу «Если хочешь быть здоров», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения курсу.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения курса. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном

отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения

результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса «Если хочешь быть здоров».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творческих применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средству использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывая индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

6. Содержание программы

I. Основы знаний

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического – я хочу;
- для нравственного – я должен.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;

- экология.

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая и специальная физическая подготовка

Гимнастика для глаз

Теория. О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

Практические занятия. Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

Дыхательная гимнастика

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Формирование навыка правильной осанки

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки (

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Развитие гибкости

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?» Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3Х10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята».

Упражнение в равновесии

Техника безопасности.

Практические занятия. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксиря движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепашний ход».

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну- ка, донеси», «Поймай комара»

Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика

Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практические занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

Упражнения на расслабление

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

7. Тематическое планирование

| № п/ п | Наименование разделов и тем | Общее количество | В том числе | | Вид внеурочной деятельности |
|--------------|--|---------------------|-------------------|------------------|---|
| | | | теоретически х | практически х | |
| 1 | Здоровье в порядке, спасибо зарядке | 1 | 10 мин | 30 мин | Познавательная, спортивно-оздоровительная |
| 2 | История легкой атлетики | 1 | 40 мин | | Познавательная |
| 3 | Подвижные игры | 1 | | 40 мин | Игровая |
| 4 | Формирование навыка правильной осанки. | 1 | 10 мин | 30 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 5 | Игры на внимание | 1 | | 40 мин | Игровая |
| 6 | Упражнения в равновесии. Гимнастика для глаз. | 1 | 10 мин | 30 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 7 | Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 8 | Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика. | 1 | 10 мин | 30 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 9 | Разновидности ходьбы и бега. | 1 | 10 мин | 30 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 10 | Статистические упражнения | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |

| | | | | | я |
|----|---|---|--|--------|---------------------------|
| 11 | Развитие силы мышц верхних конечностей | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 12 | Дыхательная гимнастика. | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 13 | Подвижные игры на развитие выносливости | 1 | | 40 мин | Игровая |
| 14 | Бег. Постановка стопы | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 15 | Игры на развитие быстроты | 1 | | 40 мин | Игровая |
| 16 | Игры на перемещения | 1 | | 40 мин | Игровая |
| 17 | Упражнения на дыхание | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 18 | Упражнения с массажными мячами | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 19 | Висы их значение на организм человека | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 20 | Развитие мышц нижних конечностей | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 21 | Игры и упражнения в парах | 1 | | 40 мин | Игровая |
| 22 | Разновидности бега | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 23 | Игры и упражнения | 1 | | 40 мин | Спортивно- |

| | | | | | |
|-------------|--|---|--|--------|---------------------------|
| | на координацию | | | | оздоровительная |
| 24 | Упражнения с гимнастическим инвентарем | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 25 | Упражнения на растяжку | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 27 | Упражнения на восстановление | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 28 | Спринтерский бег | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 29 | Упражнения на развитие общей выносливости | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 30 | Игры малой интенсивности | 1 | | 40 мин | Игровая |
| 31 | Развитие силы | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 32 | Преодоление препятствий различными способами | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 33 | Развитие общей выносливости | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 34 | Игры на воздухе | 1 | | 40 мин | Игровая |
| Итого часов | В течение года | | | | |
| | 34 | | | | |

Тематическое планирование второй год обучения

| № п/ п | Наименование разделов и тем | Общее количество о | В том числе | | Вид внеурочной деятельности |
|--------------|--------------------------------|--------------------------|-------------------|------------------|--------------------------------|
| | | | теоретически х | практически х | |

| | | | | | |
|----|---|---|--------|--------|-----------------------------------|
| 1 | Наш здоровый образ жизни | 1 | 10 мин | 30 мин | Познавательная |
| 2 | Самоконтроль. Виды самоконтроля, соотношение росто-весовых показателей | 1 | 40мин | | Познавательная |
| 3 | Игры на воздухе | 1 | | 40 мин | Игровая |
| 4 | Игры на дыхание | 1 | | 40 мин | Игровая |
| 5 | Формирование навыка правильной осанки. | 1 | | 40 мин | Спортивно- оздоровительна я |
| 6 | Упражнения на мышцы брюшного пресса | 1 | | 40 мин | Спортивно- оздоровительна я |
| 7 | Упражнения в равновесии. Гимнастика для глаз. | 1 | | 40 мин | Спортивно- оздоровительна я |
| 8 | Упражнения на коррекцию осанки. | 1 | | 40 мин | Спортивно- оздоровительна я |
| 9 | техника бега. Работа рук | 1 | | 40 мин | Спортивно- оздоровительна я |
| 10 | Игры на общую выносливость | 1 | | 40 мин | Спортивно- оздоровительна я |
| 11 | Статистические упражнения | 1 | | 40 мин | Спортивно- оздоровительна я |
| 12 | Прыжковые упражнения | 1 | | 40 мин | Спортивно- оздоровительна я |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--------|---------------------------|
| 13 | Дыхательная гимнастика. Равномерный бег. | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 14 | Подвижные игры на развитие выносливости | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 15 | Бег на короткие дистанции | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 16 | Игры на развитие быстроты | 1 | | 40 мин | Игровая |
| 17 | Игры на перемещения | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 18 | Упражнения на дыхание | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 19 | Разновидности прыжков. Прыжковые упражнения | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 20 | Игры с прыжками | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 21 | Развитие мышц ног | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 22 | Упражнения на развитие косых мышц живота | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 23 | Игры с элементами легкой атлетике | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 24 | Игры на координацию | 1 | | 40 мин | Игровая |
| 25 | Метание мяча | 1 | | 40 мин | Спортивно- |

| | | | | | |
|-------------|---|----------------|--|--------|---------------------------|
| | | | | | оздоровительна я |
| 27 | Игры с малым мячом | 1 | | 40 мин | Игровая |
| 28 | Дыхательная гимнастика | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 29 | Упражнения на мелкую моторику рук | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 30 | Упражнения на коррекцию и формирование осанки | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 31 | Спринтерский бег | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 32 | Игры по выбору учащихся | 1 | | 40 мин | Игровая |
| 33 | Развитие общей выносливости | 1 | | 40 мин | Спортивно-оздоровительная |
| 34 | Игры на воздухе | 1 | | 40 мин | Игровая |
| Итого часов | | В течение года | | | |
| | | 34 | | | |

8. Материально-техническое обеспечение

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество | Примечания |
|----------|---|----------------|---|
| | | Основная школа | |
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
| 1.1 | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования | 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 | Примерные программы основного общего образования. Физическая культура | | |
| 1.3 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Г | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек |
| 1.4 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.5 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 2 | Экранно-звуковые пособия | | |
| 2.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Д | |
| 2.2 | Аудиозаписи | Д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения |

| | | | |
|----------|---|---|--|
| | | | спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| 3 | Технические средства обучения | | |
| 3.1 | Компьютер | Д | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудиовидеовходы/ выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных) |
| 3.2 | Копировальный аппарат | Д | Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |
| 4 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | |
| 4.1 | Стенка гимнастическая | Г | |
| 4.2 | Бревно гимнастическое высокое | Г | |
| 4.3 | Козёл гимнастический | Г | |
| 4.4 | Конь гимнастический | Г | |
| 4.5 | Канат для лазанья с механизмом крепления | Г | |
| 4.6 | Мост гимнастический подкидной | Г | |
| 4.7 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г | |
| 4.8 | Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей | Г | |
| 4.9 | Коврик гимнасти- | К | |

| | | | |
|------|--|---|--|
| | ческий | | |
| 4.10 | Станок хореографический | Г | |
| 4.11 | Покрытие для борцовского ковра | Г | |
| 4.12 | Маты гимнастические | Г | |
| 4.13 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг) | Г | |
| 4.14 | Мяч малый (теннисный) | К | |
| 4.15 | Скалка гимнастическая | К | |
| 4.16 | Мяч малый (мягкий) | К | |
| 4.17 | Обруч гимнастический | К | |
| 4.18 | Сетка для переноса малых мячей | Д | |
| 4.19 | Флаги разметочные на опоре | Г | |
| 4.20 | Лента финишная | Д | |
| 4.21 | Рулетка измерительная (10 м) | Д | |
| 4.22 | Номера нагрудные | Г | |
| 4.23 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д | |
| 4.24 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г | |
| 4.25 | Мячи баскетбольные | Г | |
| 4.26 | Сетка для переноса и хранения мячей | Д | |
| 4.27 | Жилетки игровые с номерами | Г | |

| | | | |
|------|---|---|--|
| 4.28 | Стойки волейбольные универсальные | Д | |
| 4.29 | Сетка волейбольная | Д | |
| 4.30 | Мячи волейбольные | Г | |
| 4.31 | Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей | Д | |
| 4.32 | Мячи футбольные | Г | |
| 4.33 | Номера нагрудные | Г | |
| 4.34 | Компрессор для накачивания мячей | Д | |
| 4.35 | Палатки туристские (двухместные) | Г | |
| 4.36 | Рюкзаки туристские | Г | |
| 4.37 | Комплект туристский бивуачный | Д | |
| 4.38 | Аптечка медицинская | Д | |
| 5 | Спортивные залы (кабинеты) | | |
| 5.1 | Спортивный зал малый | | |
| 5.2 | Спортивный зал | | С раздевалками для мальчиков с туалетами для мальчиков и девочек |
| 5.3 | Кабинет учителя | | Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.4 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| 6 | Пришкольный стадион (площадка) | | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д | |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д | |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д | |
| 6.5 | Площадка игровая баскетбольная | Д | |
| 6.6 | Площадка игровая волейбольная | Д | |
| 6.7 | Гимнастический городок | Д | |
| 6.8 | Полоса препятствий | Д | |

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К - комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.