


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**Трофимовская основная школа**  
Даниловского района Ярославской области

Утверждаю.  
Приказ по школе  
№30-ОД от 30.08.2020 г.

Директор школы  
Муравьева В.М. 

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
*(спортивно-оздоровительное направление)*  
**1-4классы**

Составитель:  
Учитель физической культуры Туров В.Ю.  
(Кв.кат.)

**2020 – 2021уч.год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
  - Концепции модернизации Российского образования;
  - Концепции содержания непрерывного образования;
  - Государственный стандарт начального образование 2009 г.
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2009);

Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена в соответствии со спортивно-оздоровительным направлением, ориентированная на формирование целостного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Рассчитана на 33 часа в 1 классе и 34 часа – 2,3 и 4 классах, 1 час в неделю.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Цель воспитательной работы нашей школы – создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализация и адаптация в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной деятельности.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

**Цель** программы по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся начальных классов посредством повышения их двигательной активности.

#### **Задачи:**

- формировать у обучающихся ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- совершенствовать физические качества, формировать двигательные умения и навыки обучающихся;
- развивать моральные и волевые качества;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;

- снятие физической и умственной усталости.

### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная.) в рамках работы программы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение профилактической работы с родителями;

### **Содержание программы**

#### 1-5 занятие

Ходьба и бег, ходьба под счет, ходьба на носках, на пятках, бег, бег с ускорением, бег на короткие дистанции, бег на длинную дистанцию. Подвижные игры.

*Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений с мячом.*

## 6-8 занятие

Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижные игры «Два мороза», «Вызов номера», «Гуси-лебеди».

*Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений с мячом.*

## 9-11 занятие

Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижные игры «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Пятнашки».

*Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений с мячом.*

## 12-17 занятие

Акробатика, строевые упражнения.. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижные игры «Совушка», «Пройти бесшумно».

*Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений с мячом.*

## 18-34 занятие

Эстафеты, подвижные игры. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

*Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений с мячом.*

## Тематический план внеурочной деятельности по ОФП

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	дата
1	2	3	4	5	6	7	
1	<i>Ходьба и бег</i>	5	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 20 м.	Текущий	
2			Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на внешней стороне стопы. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 20 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i>	Текущий	
3			Изучение нового материала	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. Общеразвивающие упражнения	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной	Текущий	

				(ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	скоростью до 30 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i>		дата
4			Комбинированный	Ходьба под счёт. Ходьба с высоким подниманием бедра. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	Текущий	
5			Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег 500 м. в легком темпе в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	
6	<i>Прыжки</i>	3	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Текущий	





10			Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущи й	дата
11			Комбини- рованный	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущи й	

12	<i>Акробатика. Строевые упражнения</i>	5	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущи й	дата
----	--	---	---------------------------	--	---	-------------	------

13			Комплекс-ный	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущи й	дата
14			Комплекс-ный	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущи й	
15			Комплекс-ный	Развитие силовых качеств.			
16			Комплекс-ный	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущи й	

				упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей			дата
17			Комплекс-ный	Развитие скоростных качеств.			

18	<i>Подвижные игры</i>	17	Изучение нового материала	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущи й	
19			Совершенствовани е ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущи й	

18	<i>Подвижные игры</i>	17	Изучение нового материала	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
21			Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	дата
22			Совершенствовани е ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
23			Совершенствовани е ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
24			Комплекс-ный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	

18	<i>Подвижные игры</i>	17	Изучение нового материала	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
							дата
25			Совершенствование ЗУН	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
26			Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
27			Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
28			Совершенствование ЗУН	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		

18	<i>Подвижные игры</i>	17	Изучение нового материала	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
							дата
29			Комплекс-ный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
30			Совершенствовани е ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
31				ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
32			Совершенствовани е ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
33			Совершенствовани е ЗУН	Развитие скоростно-силовых		Текущий	

18	<i>Подвижные игры</i>	17	Изучение нового материала	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
				способностей. Эстафеты с предметами.			дата
34			Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Вышибалы ». Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	



## **Показатели эффективности достижения планируемых результатов**

Для показателей эффективности достижений планируемых результатов предусматриваются следующие формы реализации:

Тестирование физической подготовки.

Спортивные соревнования «Веселые старты» среди 1- 4 классов.

Подвижные игры. Знания, умения.

Тематические беседы.

Проект «Играй двор!». Самостоятельная организация и проведение игр и соревнований.

Сдача норм комплекса «Готов к труду и защите отечества» 2-4 классы.

## Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя ,см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание на высокой , низкой перекладине	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18

## Планируемые результаты:

Ожидаемые результаты освоения программы:

1. Повышение мотивации учащихся к занятиям физкультурой и спортом.
2. Формирование у младших школьников основ здорового образа жизни.
3. Развитие физических качеств.
4. Формирование представлений о разнообразных формах проведения досуга.

В результате прохождения программного материала к концу 2 класса обучающиеся должны **знать** о

1. подвижных играх;
2. разнообразных формах досуга;
3. здоровом образе жизни;
4. правилах поведения при занятиях ОФП;

### **уметь**

1. выполнять бег с прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движений;
2. прыгать на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком;
3. метать мяч в цель;
4. ловить, передавать и выполнять броски мяча двумя руками

**Учащиеся освоят универсальные учебные действия:**

**Познавательные УУД:**

различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);  
соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий

подбирать упражнения для разминки, физкультминутки, физкультпаузы (комплексы зарядки)  
применять правила игры  
использовать знания во время подвижных игр на досуге.

### **Регулятивные УУД:**

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- умение оценивать правильность выполнения действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его совершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- выполнять самоанализ.

### **Коммуникативные УУД:**

- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- при игре адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера;
- взаимодействовать со сверстниками в игре;
- задавать вопросы.

### **Личностные УУД:**

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается;
- готовность принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- применять знания и умения в повседневной жизни;
- понимание необходимости в здоровом образе жизни.

## Ресурсное обеспечение программы

### Учебно-методические средства обучения

Ковалько В.И. Уроки физкультуры в начальной школе.[Текст]: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование/ В.И. Ковалько.– М.:ВАКО, 2003 – 272с.

Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. Автор Лях В.И.

Колодницкий В.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2011.-93 с.

### Интернет-ресурсы

<http://www.school2100.ru/uroki/elementary/fizra.php>

<http://www.proshkolu.ru/tag/104020/>

[pedsovet.org/component/option.com\\_m...](http://pedsovet.org/component/option.com_m...)

### Технические средства обучения

Персональный компьютер, интерактивная доска, мультимедийный проектор

**Спортивный инвентарь:** гимнастические коврики, обручи, палки, скакалки, маты; резиновые мячи; флажки разметочные; кегли; канат.