

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Управление образования Одинцовского городского округа

МАОУ Одинцовский лицей №6 им. А. С. Пушкина

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Таирова Т. В.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора

Гильченко Е.Л.

УТВЕРЖДЕНО



Директор

Стрижак И. Г.

Протокол № 1

от « 24 » августа 2025 г.

Приказ № 455

от « 29 » августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Движение есть жизнь»

4-е классы

начальное общее образование
(ФГОС НОО)

Составители:

Барковская В.Н.

Дереш А.И.

Прутова И.Г.

Таирова Т.В.

учителя начальных классов

2025-2026 учебный год

Одинцово, 2025

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Движение – это жизнь»

Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности разработана на основе следующих документов:

- ✓ Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. приказом от 31.05.2021 №286 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», зарегистрированный в Минюсте России 05.07.2021, № 64100),
- ✓ Федеральной образовательной программы начального общего образования (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 года № 372)
- ✓ Примерной рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22);
- ✓ Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ Одинцовского лица №6 им. А.С. Пушкина (в том числе учебного плана);
- ✓ Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2019г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Возраст: программа предусматривает занятия для детей 10-11 лет.

Направление: спортивно- оздоровительное.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год. (68 ч.)

Форма реализации программы: внеурочное время- 2 раза в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 4 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы проведения: при организации занятий по программе «Движение есть жизнь» приоритетными видами деятельности являются: общение и взаимодействие со сверстниками в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижной игры; моделирование техники выполнения игровых действий; соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр.

В процессе проведения каждого занятия педагог знакомит учащихся с правилами безопасного поведения в местах проведения подвижных игр; правилами безопасного поведения при играх с мячом; с характерными спортивными травмами и их предупреждением; со способами оказания первой медицинской помощи.

Актуальность. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Новизна данной программы заключается в сохранении народных традиций при использовании несложного инвентаря и оборудования, воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у детей.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно- полезной и творческой деятельности.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно - воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучению способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. *Формирование:*

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. *Обучение:*

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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 на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную 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 при общении 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 4 класса содержания программы по курсу являются следующие умения:

- формирование представлений о значении занятий подвижными играми как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- формирование основ организации самостоятельных занятий со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий, характеризовать причины их появления на занятиях;
- проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в игровой деятельности на занятиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

4 класс

Русские народные игры

Знакомство с русскими народными играми и их разучивание.

Игры: «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Краски», «Прятки», «Тише едешь».

Подвижные игры и эстафеты

Знакомство с подвижными играми, эстафетами и их разучивание.

Игры: «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Догонялки», «Третий лишний», «Колдуны», «Выше ноги от земли».

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Беговые эстафеты.

Спортивные игры

Организация и проведение игр специальной направленности. Знакомство со спортивными играми и их разучивание.

Игры: «Подвижная цель», «Школа мяча», «Мяч ловцу», «Горячий мяч», «Попробуй отними», «Пионербол», «Игры с ведением мяча».

Игра «Лепта»

Знакомство с игрой и ее разучивание. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты. Игры «Перебежки с выручкой», «Пятнашки маршем», «В четыре стойки» (вариант лапты).

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

	Название раздела	Количество часов
4 класс (34 часа в год)		
1.	Русские народные игры	4
2.	Подвижные игры и эстафеты	8
3.	Спортивные игры	16
4.	Игра «Лапта»	6

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

- персональный компьютер для учителя (ноутбук);
- электронные образовательные ресурсы по темам занятий и др.
- стенка гимнастическая
- скамейка гимнастическая
- скакалка гимнастическая
- обруч гимнастический
- коврик гимнастический
- мяч малый (теннисный)
- мяч гимнастический
- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- лапта
- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- сетка волейбольная;
- насос для накачивания мячей;
- аптечка медицинская;
- секундомер;
- измерительная лента (рулетка).

Тематическое планирование 4 А класс

№	Тема занятия	Дата	Корректировка	ИКТ
1	«Салки»- подвижная игра. Эстафеты.			
2	«Догони меня» - подвижная игра. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».			

3	«Вызов номеров»-игра. Преодоление малых препятствий.			
4	«День и ночь»-подвижная игра. Эстафета по кругу.			ИКТ
5	«Волк во рву»- игра. Равномерный бег . Соревнования по подвижным играм			
6	«Горелки»-игра. Комбинированная эстафета.			ИКТ
7	«Горячий мяч», «Быстрее по местам». Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу.			
8	«Удочка», «Аисты»-подвижные игры. Прыжки. Эстафета с прыжками через движущее препятствие.			
9	«Не намочи ног». Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов .			
10	«Охотники и утки».Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
11	«Пчёлки».Подвижные игры. Самостоятельные игры.			
12	«Пятнашки», «Кот и мыши».Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору.			ИКТ
13	«Вышибалы».Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты.			
14	«Пустое место». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.			
15	«Совушка», «Прыжки по полоскам», Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками			
16	«Подвижная цель» Эстафета с мячами, скакалками			
17	«Лапта».Игры на улице, по выбору			
18	«Двенадцать палочек», «Жмурки», «Краски», «Прятки», «Тише едешь». Развитие скоростно-силовых способностей.			

19	«Белые медведи», «Двенадцать палочек», Самостоятельные игры. Веселые старты.			ИКТ
20	«Охотники и утки».Самостоятельные игры.			
21	«Казачьи разбойники» Развитие скоростно-силовых способностей.			
22	«Лапта» Самостоятельные игры.			
23	«Бросай – беги »Развитие скоростно-силовых способностей.			
24	«Сокол и мыши»Развитие скоростно-силовых способностей.			ИКТ
25	«Быстрая передача».Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.			
26	«Мяч среднему», «Мяч соседу» Ловля и передача мяча в движении.			
27	«Зайцы в огороде».Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу.			ИКТ
28	«Подвижная цель». Соревнования на точность броска мяча в корзину.			
29	«Лапта»Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».			
30	«Снайперы».Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору .			
31	«Играй, мяч не теряй» Подвижные игры.			
32	«Запрещённое движение». Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей.			ИКТ
33	Игры с мячом.			
34	Весёлые старты. Итоговое занятие			

Тематическое планирование 4 Б класс

№	Тема занятия	Дата	Корректировка	ИКТ
1	«Салки»- подвижная игра. Эстафеты.			
2	«Догони меня» - подвижная игра. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».			
3	«Вызов номеров»-игра. Преодоление малых препятствий.			
4	«День и ночь»-подвижная игра. Эстафета по кругу.			ИКТ
5	«Волк во рву»- игра. Равномерный бег . Соревнования по подвижным играм			
6	«Горелки»-игра. Комбинированная эстафета.			ИКТ
7	«Горячий мяч», «Быстрее по местам». Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу.			
8	«Удочка», «Аисты»-подвижные игры. Прыжки. Эстафета с прыжками через движущее препятствие.			
9	«Не намочи ног». Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов .			
10	«Охотники и утки».Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
11	«Пчёлки».Подвижные игры. Самостоятельные игры.			
12	«Пятнашки», «Кот и мыши».Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору.			ИКТ
13	«Вышибалы».Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты.			
14	«Пустое место». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.			
15	«Совушка», «Прыжки по полоскам», Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками			
16	«Подвижная цель» Эстафета с мячами, скакалками			
17	«Лапта».Игры на улице, по выбору			
18	«Двенадцать палочек», «Жмурки», «Краски», «Прятки», «Тише едешь».			

	Развитие скоростно-силовых способностей.			
19	«Белые медведи», «Двенадцать палочек», Самостоятельные игры. Веселые старты.			ИКТ
20	«Охотники и утки».Самостоятельные игры.			
21	«Казачи разбойники» Развитие скоростно-силовых способностей.			
22	«Лапта» Самостоятельные игры.			
23	«Бросай – беги »Развитие скоростно-силовых способностей.			
24	«Сокол и мыши»Развитие скоростно-силовых способностей.			ИКТ
25	«Быстрая передача».Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.			
26	«Мяч среднему», «Мяч соседу» Ловля и передача мяча в движении.			
27	«Зайцы в огороде».Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу.			ИКТ
28	«Подвижная цель». Соревнования на точность броска мяча в корзину.			
29	«Лапта»Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».			
30	«Снайперы».Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору.			
31	«Играй, мяч не теряй» Подвижные игры.			
32	«Запрещённое движение». Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей.			ИКТ
33	Игры с мячом.			
34	Весёлые старты. Итоговое занятие			

Тематическое планирование 4 В класс

№	Тема занятия	Дата	Корректировка	ИКТ
1	«Салки»- подвижная игра. Эстафеты.			
2	«Догони меня» - подвижная игра. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».			
3	«Вызов номеров»-игра. Преодоление малых препятствий.			
4	«День и ночь»-подвижная игра. Эстафета по кругу.			ИКТ
5	«Волк во рву»- игра. Равномерный бег . Соревнования по подвижным играм			
6	«Горелки»-игра. Комбинированная эстафета.			ИКТ
7	«Горячий мяч», «Быстрее по местам». Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу.			
8	«Удочка», «Аисты»-подвижные игры. Прыжки. Эстафета с прыжками через движущее препятствие.			
9	«Не намочи ног». Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов .			
10	«Охотники и утки».Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
11	«Пчёлки».Подвижные игры. Самостоятельные игры.			
12	«Пятнашки», «Кот и мыши».Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору.			ИКТ
13	«Вышибалы».Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты.			
14	«Пустое место». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.			
15	«Совушка», «Прыжки по полоскам», Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками			

16	«Подвижная цель» Эстафета с мячами, скакалками			
17	«Лапта».Игры на улице, по выбору			
18	«Двенадцать палочек», «Жмурки», «Краски», «Прятки», «Тише едешь». Развитие скоростно-силовых способностей.			
19	«Белые медведи», «Двенадцать палочек», Самостоятельные игры. Веселые старты.			ИКТ
20	«Охотники и утки».Самостоятельные игры.			
21	«Казачьи разбойники» Развитие скоростно-силовых способностей.			
22	«Лапта» Самостоятельные игры.			
23	«Бросай – беги »Развитие скоростно-силовых способностей.			
24	«Сокол и мыши»Развитие скоростно-силовых способностей.			ИКТ
25	«Быстрая передача».Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.			
26	«Мяч среднему», «Мяч соседу» Ловля и передача мяча в движении.			
27	«Зайцы в огороде».Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу.			ИКТ
28	«Подвижная цель». Соревнования на точность броска мяча в корзину.			
29	«Лапта»Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».			
30	«Снайперы».Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору .			
31	«Играй, мяч не теряй» Подвижные игры.			
32	«Запрещённое движение». Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей.			ИКТ
33	Игры с мячом.			
34	Весёлые старты. Итоговое занятие			

Тематическое планирование 4 Г класс

№	Тема занятия	Дата	Корректировка	ИКТ
1	«Салки»- подвижная игра. Эстафеты.			
2	«Догони меня» - подвижная игра. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».			
3	«Вызов номеров»-игра. Преодоление малых препятствий.			
4	«День и ночь»-подвижная игра. Эстафета по кругу.			ИКТ
5	«Волк во рву»- игра. Равномерный бег . Соревнования по подвижным играм			
6	«Горелки»-игра. Комбинированная эстафета.			ИКТ
7	«Горячий мяч», «Быстрее по местам». Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу.			
8	«Удочка», «Аисты»-подвижные игры. Прыжки. Эстафета с прыжками через движущее препятствие.			
9	«Не намочи ног». Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов .			
10	«Охотники и утки».Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
11	«Пчёлки».Подвижные игры. Самостоятельные игры.			
12	«Пятнашки», «Кот и мыши».Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору.			ИКТ
13	«Вышибалы».Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты.			
14	«Пустое место». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.			
15	«Совушка», «Прыжки по полоскам», Подвижные игры. Эстафета с мячами,			

	скакалками			
16	«Подвижная цель» Эстафета с мячами, скакалками			
17	«Лапта».Игры на улице, по выбору			
18	«Двенадцать палочек», «Жмурки», «Краски», «Прятки», «Тише едешь». Развитие скоростно-силовых способностей.			
19	«Белые медведи», «Двенадцать палочек», Самостоятельные игры. Веселые старты.			ИКТ
20	«Охотники и утки».Самостоятельные игры.			
21	«Казачьи разбойники» Развитие скоростно-силовых способностей.			
22	«Лапта» Самостоятельные игры.			
23	«Бросай – беги »Развитие скоростно-силовых способностей.			
24	«Сокол и мыши»Развитие скоростно-силовых способностей.			ИКТ
25	«Быстрая передача».Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.			
26	«Мяч среднему», «Мяч соседу» Ловля и передача мяча в движении.			
27	«Зайцы в огороде».Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу.			ИКТ
28	«Подвижная цель». Соревнования на точность броска мяча в корзину.			
29	«Лапта». Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».			
30	«Снайперы». Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору .			
31	«Играй, мяч не теряй» Подвижные игры.			
32	«Запрещённое движение». Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей.			ИКТ
33	Игры с мячом.			
34	Весёлые старты. Итоговое занятие			

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Список литературы:

Т.И. Линго «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль, «Академия развития» 2018 г.

Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 2019.

С. Глязер, Зимние игры и развлечения. – М., 2020.

М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2020

М.Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2021

М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. – М., 2022

В.И.Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2019/

Е.А.Каралашвили “Физкультурная минутка” .

Описание некоторых игр и эстафет.

«Салки». Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

«Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

«Пустое место». Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

«Команда быстроногих». Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«День и ночь». Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

«Эстафета с булавами». Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

«Встречная эстафета». Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впереди стоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

«Круговая охота». Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

«Кто подходил?» Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

«Караси и щука». На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука". Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть. Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".

Игра начинается по сигналу руководителя. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

«Белый медведь» Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

Медведь рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем".

Побеждает последний пойманный игрок.

"Медвежонок" не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

« Два Мороза». На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос"

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,

Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не

считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

«Мяч» Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются по одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегут от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими.

Игра начинается по сигналу. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. Осаливать можно не выше коленей. Первый водящий не считается проигравшим.

«Метание в цель». Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1х1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Две-четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Подвижная цель». Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

«Мяч соседу». Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

«Передал - садись». Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Быстрая передача». Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

«Бросай-бег». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые - другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

«Не давай мяча водящему». Все играющие образуют круг, В середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

«Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

«Охотника и утки». Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«Гонка мячей по кругу». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Гонка мячей по рядам». Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Встречная эстафета с мячом». Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

«Эстафета с ведением мяча» Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

«Бомбардировка». Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

«Перестрелка». Играют две команды на площадке не менее 6х12 м. Посредине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока, одна из команд не пересалит всех игроков противника.

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью ВВ

листа (ов).

Директор лицея

