

РАССМОТРЕНО  
На заседании  
методической комиссии  
Протокол №1  
от 28 августа 2024г.

ПРИНЯТО  
На заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от 29 августа 2024г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГКОУ УР  
«Школа №39»  
\_\_\_\_\_ Я.А.Стерхова  
Пр.№170 от 30.08.2024г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Юные спортсмены»**  
(Начальное общее образование)  
срок реализации программы 1 год  
Возраст обучающихся - 7-10 лет

Составитель:  
А.Е. Иванова  
Программа проверена:  
Зам.директора по ВР  
\_\_\_\_\_ И.В. Смирнова

Ижевск, 2024г.

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** спортивно-оздоровительная.

**Актуальность программы:** современное образование предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. В последние годы по данным статистики отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей. Для учащихся характерны ограничение двигательной деятельности, низкий уровень культуры здорового образа жизни обучающихся в сочетании с высокой социальной напряженностью. Образовательное учреждение обязано создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. Двигательная активность для учащихся является естественной потребностью. Разнообразие методов и форм работы должно учитываться с интересами обучающихся. 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 направлена на снижение школьных страхов, трудностей в усвоении школьной программы, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовая и документальная база программы на ступени начального общего образования:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ.
2. СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса (приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.
3. Об увеличении двигательной активности обучающихся ОУ (письмо Министерства образования РФ от 28.04.2003 г. № 13-51-86/13
4. О недопустимости перегрузок обучающихся начальной школы (письмо Министерства общего и профессионального образования РФ от 22.02.1999 г. № 220/11-12
5. О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации. Министерство здравоохранения РФ от 30.05.2002 г., Министерство Образования РФ от 31.05.2002 г.

За последние 2 года регулярно проводится мониторинг здоровья. По результатам мониторинга можно сделать вывод, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно учащихся начальной школы. С каждым годом увеличивается

специальная группа здоровья. Наиболее часто встречаются психические заболевания, ожирение, заболевания дыхательной системы.

Учитывая динамику состояния здоровья обучающихся принято составление комплексной программы по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

Программа «Юные спортсмены» предназначена для учащихся 1-4 классов.

**Цель:** формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки (умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения), развивать самооценку и самоконтроль в отношении собственного здоровья, обучать способам и приемам сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

1. Формирование представлений о факторах влияющих на здоровье; правильном питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня учебы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие.
2. Обучение осознанному выбору модели, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; правилам личной гигиены; готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье; элементарным навыкам релаксации.
3. Воспитание у обучающихся бережного отношения к собственному здоровью.

Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы по спортивно-оздоровительному направлению соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в ГКОУ УР «Школа № 39».

**Основные принципы программы:**

1. демократичность (свобода выбора учащимися вне учебных занятий, совместное планирование работы);
2. участие (вовлечение всех субъектов программы в планирование, реализацию и оценку действий);
3. целостность (программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья учащихся);
4. интеграция (сотрудничество с заинтересованными организациями);
5. системность (физическое развитие происходит по определенной системе).

## Содержание модулей внеурочной деятельности

### Тэг-регби

#### Планируемые результаты:

##### Личностные:

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по тэг-регби на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; осознание значимости ценностей регби: единство, солидарность, уважение, дисциплина, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; способность самостоятельного принятия решений и командного игрового взаимодействия; способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов; понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

##### Предметные:

знания истории и развития регби, положительного их влияния на укрепление мира и дружбы между народами; понимание значения занятий тэг-регби как средства укрепления здоровья, закаливания, воспитания физических качеств человека и профилактики вредных привычек; способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения различной направленности; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их; способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре и тэг-регби, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность осуществлять судейство соревнований по тэг-регби, владеть информационными жестами судьи. способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки регбиста; умение выполнять физические упражнения для развития физических качеств, освоения технических действий в тэг-регби, применять их в игровой и соревновательной деятельности; приобретение навыков безопасного поведения во время занятий тэг-регби, правил личной гигиены, знание требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю регбиста; способность проводить самостоятельные занятия по

освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. знание основ организации самостоятельных занятий тэг-регби со сверстниками, организации и проведения со сверстниками подвижных игр средствами тэг-регби; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений уровня физической подготовленности в тэг-регби.

### **Метапредметные:**

при изучении модуля «Тэг-регби» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы 99 восприятие тэг-регби как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и асоциального поведения; бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий по тэг-регби; определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, по тэг-регби; умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, определять наиболее эффективные способы достижения результата в учебной и игровой деятельности; способность организации самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

История регби. Правила игры в тэг-регби. Требования к безопасности при организации занятий в тэг-регби. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста. Тестирование уровня физической подготовленности в тэг-регби. Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тэг-регби. Подвижные игры без мяча и с мячом: перестрелка, веселые старты, регбийные салки, салки с передачей мяча между водящими, салки вдвоем, салки втроем, салки в четверках, салки-пятнашки, пятнашки с городом, колдунчики, собачки, собачки в квадрате, собачки 4 против 2, осалить конкретного игрока, осаль в цепи последнего, штандр регбийным мячом, закрой игрока и перехвати передачу, пионербол двумя регбийными мячами, выполни заданное количество передач, ботва, регбийные рыбаки и рыбки, тэг-регби 3\*3 по упрощенным правилам, атака города, атака города по выбору. Индивидуальные технические действия: Техника владения регбийным мячом: стойки и перемещения; держание мяча, бег с мячом, розыгрыш мяча, прием мяча, подбор и приземление мяча; финты;

передвижения с мячом по площадке; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; передача и ловля высоко летящего мяча; подбор неподвижного мяча, катящегося мяча. Тактические взаимодействия: в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению. Учебные игры в тэг-регби по упрощенным правилам.

## **Гандбол.**

**Планируемые результаты** Содержание модуля «Гандбол» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

**Личностные результаты** При изучении модуля «Гандбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах, чемпионатах Европы, Олимпийских играх; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий гандболом; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии гандболом.

**Метапредметные результаты** При изучении модуля «Гандбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами гандбола, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении; умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами гандбола в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения; умение владеть основами самоконтроля, самооценки, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности, при выполнении простейших технико-тактических приёмов; умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

**Предметные результаты** При изучении модуля «Гандбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: знание

исторических фактов возникновения и развития гандбола и минигандбола; знание основных правил игры в гандбол, мини-гандбол в учебной, соревновательной и досуговой деятельности; соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, правил подбора спортивной одежды и обуви для занятий гандболом; знание и соблюдение основных правил безопасности на занятиях гандболом; умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно, при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий гандболом; умение определять первые внешние признаки утомления и осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий гандболом; умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами гандбола во время активного отдыха и каникул; знание и умение демонстрировать простейшие комплексы общих и специальных подготовительных упражнений, необходимых для развития физических качеств, характерных для вида спорта «гандбол»; знание и умение демонстрировать основные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты по игровому полю, технику держания мяча при игре в минигандбол (гандбол) и простейшие приёмы владения мячом; умение демонстрировать подводящие упражнения и элементарные технические приёмы игры в защите, а также основы техники игры вратаря; умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в гандболе.

### **Хоккей на валенках.**

**Планируемые результаты** Содержание модуля «Хоккей» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

**Личностные результаты** При изучении модуля «Хоккей» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественной сборной команды страны на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; способность принимать и осваивать социальную роль

обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов; понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** При изучении модуля «Хоккей» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления; умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих; обеспечение защиты и сохранности природы во время занятий физической культурой и активного отдыха; способность организации самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами

**Предметные результаты** При изучении модуля «Хоккей» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: понимание значения занятий хоккеем как средством укрепления здоровья, закаливания и воспитания физических качеств человека; знания по истории возникновения игры в хоккей, достижениям отечественной сборной команды страны на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх; представление о разновидностях хоккея и основных правилах игры в хоккей с шайбой, составе хоккейной команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь)); умение характеризовать упражнения и комплексы упражнений: общефизической, корригирующей направленности, подготовительного, специального воздействия для занятий хоккеем, для воспитания физических качеств и двигательных способностей, индивидуальных технических элементов хоккея, методики их выполнения; приобретение навыков безопасного поведения во время занятий хоккеем, правил личной гигиены, знание требований к спортивной одежде и обуви,

спортивному инвентарю для занятий хоккеем; приобретение навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств; знание основ организации самостоятельных занятий хоккеем со сверстниками, организации и проведения со сверстниками подвижных игр с элементами хоккея; выполнение и составление комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на воспитание быстроты, ловкости, гибкости, упражнений для укрепления голеностопных суставов; выполнение подготовительных и специальных упражнений хоккеиста в том числе имитационные упражнения хоккеиста (в зале, на катке), технические элементы хоккея в передвижении на коньках: бег, повороты, торможения и остановки, старты, прыжки; выполнение свободного передвижения на коньках по площадке с использованием различных видов перемещений; выполнение технических элементов владения клюшкой и шайбой (ведение, передачи, броски, удары, остановки, прием), основные способы держания клюшки (хвататы) и простые тактические действия (индивидуальные и групповые), простые технические действия вратаря: основная стойка, передвижение, ловля и отбивание шайбы; выполнение технического действия (приема) и находить способы устранения ошибок; участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам; выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности; проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях хоккеем.

### **Лапта.**

**Планируемые результаты** Содержание модуля «Лапта» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

**Личностные результаты:** в результате изучения модуля «Лапта» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития лапты; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий лаптой; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии лаптой.

**Метапредметные результаты:** в результате изучения модуля «Лапта» на уровне начального

общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы 163 умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

**Предметные результаты:** в результате изучения модуля «Лапта» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; знание правил проведения соревнований по лапте в учебной, соревновательной и досуговой деятельности; освоение и демонстрация основных технических приемов в защите и нападении игры «лапта»; умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно, при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой; соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, правил подбора спортивной одежды и обуви для занятий по лапте; умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий лаптой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки; умение демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения для развития физических качеств, базовых технических приемов; участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, участие в соревнованиях по лапте; знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности игроков в лапту.

Знания о лапте. История зарождения лапты. Современное состояние лапты в Российской Федерации. Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре. Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой. Способы самостоятельной деятельности. Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной

деятельности. Дневник самонаблюдения. Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой. Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту. Физическое совершенствование. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости). Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие. Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту. Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в лапту.

### **Общая характеристика спортивно-массовой работы**

Высокий познавательный интерес обучающихся определяется не только уровнем качественной успеваемости, но и активным участием школьников во внеклассных и внешкольных мероприятиях, что способствует формированию общей культуры учащихся, развитию физических качеств и повышению двигательной активности, развитию творческих способностей учеников, повышению качества образования.

В работе особое внимание уделяется выявлению и развитию у обучающихся способностей к спортивной деятельности и участие в школьных соревнованиях.

Воспитанники нуждаются в индивидуальном педагогическом сопровождении, которое должно им помочь в достижении высоких результатов и удовлетворить их образовательные потребности. Им необходимо давать возможность сравнивать себя с другими, корректировать и направлять их деятельность, им нужно понять насколько они успешны. Реализация таких запросов возможна только через участие в различных мероприятиях.

Внеурочная работа по спортивно-оздоровительной работе повышает мотивацию, позволяет развивать в детях чувство ответственности за своё здоровье, бережное к нему отношение.

Активно используются различные методы (круговой, соревновательный, игровой) на внеурочных занятиях по спортивно-оздоровительному направлению. Это дает возможность более эмоционально и интересно организовать внеклассные мероприятия. На основе этого метода разрабатываются спортивно-массовые мероприятия.

Любимыми спортивными мероприятиями в школе являются веселые старты, недели здоровья и соревнования по видам спорта, которые организуются ежегодно на территории школы.

Огромное внимание уделяется развитию спорта: проводятся школьные соревнования и спартакиады. При этом растёт самооценка ребёнка, происходит самоутверждение и самореализация.

Для мотивации обучающихся по итогам школьных соревнований обязательно подводятся итоги с вручением грамот и медалей, что позволяет ребятам формировать личное портфолио и отслеживать свои спортивные достижения. Награждение спортивных достижений обязательно озвучиваются на общешкольных линейках. Учащиеся дружно приветствуют все спортивные успехи товарищей и с гордостью получают награды.

Даются наставления родителям учащихся для занятий в спортивных секциях по тем видам спорта, к которым предрасположен их ребенок.

Подтверждением позитивных результатов внеурочной деятельности по предмету являются спортивные достижения.

В рамках спортивно-массовой работы на протяжении второго года работы организуются различные мероприятия: веселые старты; викторины и фотовыставки, пропагандирующие спорт и здоровый образ жизни. В школьную традицию уже вошли олимпиада «Деда Мороза и снегурочки», армрестлинг, дартс, весеннее и осеннее многоборье. Эти мероприятия поддерживают интерес учащихся к занятиям спортом и мотивацию поддержания здорового образа жизни. Обучающиеся с интересом участвуют в мероприятиях такой направленности.

Активно проходит подготовка воспитанников к участию в Республиканских соревнованиях по различным видам спорта.

Мы с обучающимися активно посещаем различные мероприятия, касающиеся оздоровительной, спортивной направленности.

### **Место курса внеурочной деятельности в учебном плане**

В соответствии с планом, программа рассчитана на 1 год, реализуется в объеме 34 часов. На учебный год отводится: 1 класс 33 часа (из расчета 1 час в неделю), 2-4 класс по 34 часа (1 час в неделю).

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

**с указанием форм организации и видов деятельности**

Название раздела. Тема занятия	Форма	Вид деятельности
-----------------------------------	-------	------------------

Тэг-регби	Беседа, демонстрация слайдов, видеороликов.	История регби. Правила игры в тэг-регби. Требования к безопасности при организации занятий в тэг-регби. Судейская терминология тэг-регби. Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Форма и экипировка занимающегося тэг-регби. Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Знание игровых амплуа. Основные термины тэг-регби. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тэг-регби: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.
Гандбол	Беседа, демонстрация слайдов, видеороликов	Знания о гандболе. Возникновение физической культуры у древних людей. Олимпийские игры древности. Федеральная рабочая программа   Физическая культура. 1–4 классы 86 Развитие олимпизма в России. История возникновения и развития гандбола и мини-гандбола. Режим дня обучающегося и его значение. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Основы правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях гандболом. Правила безопасности в игровой деятельности. Основные правила игры в гандбол. Первые внешние признаки утомления во время занятий гандболом. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий гандболом. Правила использования спортивного инвентаря для занятий гандболом. Режим дня юного гандболиста.

Хоккей на валенках	Беседа, демонстрация слайдов, видеороликов	<p>Знания о хоккее. История зарождения хоккея. Легендарные отечественные хоккеисты и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх Разновидности хоккея. Правила соревнований по виду спорта «хоккей». Хоккейный словарь терминов и определений. Размеры хоккейной ледовой площадки, ее допустимые размеры, инвентарь и оборудование для игры в хоккей. Состав команды. Функции игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь)). Роль капитана команды. Занятия хоккеем как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств. Правила подбора физических упражнений хоккеиста. Требования безопасности при организации занятий хоккеем. Характерные травмы хоккеистов и мероприятия по их предупреждению. Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Уход за хоккейным спортивным инвентарем и оборудованием. Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий хоккеем.</p>
Лапта	Беседа, демонстрация слайдов, видеороликов	<p>Знания о лапте. История зарождения лапты. Современное состояние лапты в Российской Федерации. Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре. Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой. Способы самостоятельной деятельности. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения. Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.</p>

**Контрольные нормативы  
по общей и специальной физической подготовке**

№ п/п	Упражнения	Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1. ОФП	Бег 10 м (с)	2,0	2,2	2,4
	Бег 30 м (с)	4,3	4,5	4,7
	Бег 50 м (с)	7,6	7,9	8,2
	Прыжок в длину с места (см)	240	230	220
	Тройной прыжок с места (см)	600	570	550
2.СФП	Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,0	5,2	5,4
	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	25	18	15

### Календарно – тематический план

№ п/п	Дата	Название темы	Примечание
1		Требования безопасности при организации занятий тэг-регби. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста.	
2		Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби. Подвижные игры: перестрелка,	

		регбийные салки, атака города.	
3		Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тэг-регби. Подвижные игры: тэг-регби 3*3 по упрощенным правилам, колдунчики.	
4		Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Учебная игра в тэг-регби по упрощенным правилам.	
5		Индивидуальные технические действия: техника владения регбийным мячом: стойки и перемещения; держание мяча, бег с мячом, розыгрыш мяча, прием мяча, подбор и приземление мяча; финты; передвижения с мячом по площадке. Учебные игры в тэг-регби по упрощенным правилам	
6		Индивидуальные технические действия: передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; передача и ловля высоко летящего мяча; подбор неподвижного мяча, катящегося мяча.	
7		Тактические взаимодействия: в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению. Учебные игры в тэг-регби по упрощенным правилам.	
8		Тестирование уровня физической подготовленности в тэг-регби. Подвижные игры: осалить конкретного игрока, пионербол двумя регбийными мячами, штандр регбийным мячом.	
9		Основы правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях гандболом. Правила безопасности в игровой деятельности.	
10		Подводящие игры с элементами гандбола. Основные правила игры в гандбол	
11		Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами гандбола.	
12		Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий гандболом.	
13		Простейшие комплексы общих и специальных подготовительных упражнений, необходимых для развития физических качеств, характерных для вида спорта «гандбол» и овладения техникой и тактикой игры в гандбол (минигандбол)	
14		Техника выполнения элементов из базовой подготовки гандбола (мини-гандбола): бег с различной частотой шагов, подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, броски мяча в стену (наклонный батут) с последующей ловлей, прыжки вперед и вверх с мячом в руках, метание теннисного и гандбольного мяча в статичную цель.	

15		Основные способы передвижения гандболиста: бег, ходьба, прыжки, повороты, остановки. Основы техники держания мяча при игре в мини-гандбол (гандбол) и простейшие приёмы владения мячом.	
16		Подвижные игры с элементами гандбола: игры, включающие элемент соревнования, игры сюжетного характера, командные игры. Тестовые упражнения по физической подготовленности в гандболе. Участие в соревновательной деятельности по мини-гандболу.	
17		Занятия хоккеем как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств. Правила подбора физических упражнений хоккеиста.	
18		Комплексы упражнений для воспитания физических качеств хоккеиста. Здоровье формирующие факторы и средства	
19		Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами хоккея, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств, упражнений для укрепления голеностопных суставов.	
20		Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и правила их проведения	
21		Организация и проведение игр специальной направленности с элементами хоккея	
22		Тестирование уровня физической подготовленности в хоккее. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	
23		Упражнения, направленные на воспитание физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости).	
24		Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий хоккеиста, в том числе имитационные упражнения хоккеиста	
25		Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты	
26		Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.	
27		Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости).	
28		Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие.	
29		Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту	

<b>30</b>		Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в лапту. Участие в соревновательной деятельности.	
<b>31</b>		Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту	
<b>32</b>		Учебные игры в лапту.	
<b>33</b>		Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в лапту. Участие в соревновательной деятельности.	
<b>34</b>		Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в лапту. Участие в соревновательной деятельности.	

#### **Список литературы**

1. Пулэн Р. Ж. Регби. Игра и тренировка. — М., 1978.
2. Коджаспиров Ю. Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры 5–11 классы». Методическое пособие. М., Дрофа, 2003.
3. Алексеев, Евгений Хоккей для начинающих. Уроки профессионала / Евгений Алексеев. - М.: Питер, 2015. - 300 с
4. Гандбол в школе. Азбука юного гандболиста Автор: Гречин А.Л. | Раздел: Спорт | 18.10.2022

