

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Судиславская средняя общеобразовательная школа
Судиславского муниципального района Костромской области

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Травина Н.Ю.
протокол №1 от «30» 08.2023г.

Смирнова И.Ф.
«31» 08 2023 г.

Копылова О.В.
приказ №70 от «31» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Тропа здоровья»

для обучающихся **3-4 классов**

срок реализации **2 года**

п. Судиславль, 2023г.

Пояснительная записка

Цель программы

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие,

сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

3класс

Основы теоретических знаний (2часа).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

Двигательные умения и навыки(32часа).

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски, эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе, отжимания, упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки, бег по кочкам прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте, смыкание и размыкание в шеренге, в колонне, перестроения на месте и в движении.

Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени, семенящий бег, прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком, ходьба в приседе и полуприседе, прыжки "лягушкой", бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Подвижные игры и игры с элементами баскетбола.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении, броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания "Бросай-поймай", "Выстрел в небо" и др.

4класс

Основы теоретических знаний(2часа).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль. Двигательные качества, развиваемые в результате занятий.

Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

Двигательные умения и навыки(32 часа).

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег, многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.

Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полу приседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Подвижные игры и игры с элементами баскетбола.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Футбол. Передвижение игроков с крестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой". Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	3класс	4класс
1.	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью		
2.	Легкая атлетика	6	6
3.	Ходьба и бег	2	2
4.	Прыжки	2	2
5.	Метание малого мяча	2	2
6.	Подвижные и спортивные игры	12	12
7.	Гимнастика с основами акробатики	10	10
	Всего	34	34

Календарно-тематическое планирование для 3 класса.

№ п/п	Содержание	Кол – во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
Легкая атлетика-6ч.					
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег30м.Бегдо3мин.П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1			Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в Длину с места. Эстафеты	1			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1			Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Подвижныеигры-12ч.					
7	Передача в парах , по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, Баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, Баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1			Фишки, Баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мячи выйди».	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Позиционное нападение(5:0)без изменения позиции игроков.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
Гимнастика-10ч.					
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1			Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.

27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1			Гимнастические маты, козел, мостик.
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1			Гимнастические маты, козел, мостик.
Легкая атлетика 6-ч.					
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Итого: 34ч.					

Календарно-тематическое планирование для 4 класса.

№ п/п	Содержание	Кол – во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
Легкая атлетика-6ч.					
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег30м.Бегдо3мин.П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег3х10м. Развитие скоростных способностей .П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр ,кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1			Свисток, мячи.

4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в Длину с места. Эстафеты	1			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1			Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Подвижные игры-12ч.					
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, Баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1			Фишки, Баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча с низу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1			Фишки, Баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Позиционное нападение(5:0)без Изменения позиции игроков.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
					мячи, свисток.
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
Гимнастика-10ч.					

19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1			Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1			Гимнастические маты, козел, мостик.
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1			Гимнастические маты, козел, мостик.
Легкая атлетика 6-ч.					
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.

31	Прыжки на одной ноге ,на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1			Свисток, мячи ,сантиметр, скакалка.
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств .П./и.	1			Свисток ,теннисный мяч ,скакалка.
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	1			Свисток ,теннисный мяч ,скакалка.
Итого:34ч.					