

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 55 им. Е.Г. Вёрсткиной г. Томска**

Согласовано  
Педагогический совет  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

Утверждено  
«1» сентября 2023 г.  
приказ № 381/о  
Директор гимназии  
\_\_\_\_\_ Е.Ю. Черемных

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ФИЗКУЛЬТУРА»  
(для начального уровня обучения)  
для 1 - 4 классов**

*Количество часов в неделю: 1  
Количество часов за год: 34*

Составитель:  
*Колесина Е.В.,  
учитель физической культуры  
высшая квалификационная категории*

**2023 – 2024 учебный год**  
**г. Томск**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и ФГОП НОО, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Нормативную правовую основу настоящей Рабочей программы курса внеурочной деятельности «ФизкультУРА» составляют следующие документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 18.07.2022 N 569, от 08.11.2022 № 955).
3. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 г. № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Положение о рабочей программе МАОУ гимназии №55 им. Е.Г.Вёрсткиной г. Томска.
7. Учебный план НОО МАОУ гимназии №55 им. Е.Г.Вёрсткиной г. Томска.
8. Календарный учебный график МАОУ гимназии №55 им. Е.Г.Вёрсткиной на 2023 -2024 учебный год.
9. Программа по воспитанию МАОУ гимназии №55 им. Е.Г.Вёрсткиной г. Томска.

Программа рассчитана на 33 часа в 1 классе, 34 часа во 2 - 4 классах.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Такой подход обеспечивает расширение границ обучающимися образовательного пространства, способствует повышению качества предметных результатов освоения программы, что обеспечивает **преемственность урочной и внеурочной деятельности.**

**Цель программы** – создание условий для формирования основ здорового образа жизни, развитие интересов и творческой самостоятельности обучающихся начальной школы.

### **Задачи программы:**

- сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом;

- повышение уровня ритмической подготовки обучающихся путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- повысить уровень осведомленности обучающихся об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением;
- способствовать адаптации обучающихся в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

Занятие в секции строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

В соответствии с федеральными требованиями по организации обучения, заданными ФГОС и Примерной рабочей программой воспитания, в рамках данной программы учитель в ходе организации уроков и внеурочных занятий реализует следующие виды деятельности с учётом Программы воспитания:

- устанавливает доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
- побуждает обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);
- поддерживает в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу;
- инициирует обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации;
- строит воспитательную деятельность с учётом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей;
- привлекает внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, примеров;
- анализирует реальное состояние дел в учебном классе/группе;
- находит ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание обучающимися;
- привлекает внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизировать познавательную деятельность обучающихся;
- побуждает соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- сотрудничает с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач;
- создаёт в учебных группах (классе, кружке, секции и т.п.) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся;
- управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебную-познавательную деятельность;
- организует экскурсии, походы и экспедиции и т.п.;
- защищает достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации;

- опирается на жизненный опыт обучающихся учётом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ);
- опирается на жизненный опыт обучающихся, приводя действенные примеры, образы, метафоры – из близких им книг, фильмов, мультиков, компьютерных игр;
- высказывает свой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета;
- привлекает внимание обучающихся к гуманитарным проблемам общества;
- воспитывает у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще;
- развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности;
- формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
- общается с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их;
- реализует на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе;
- опирается на ценностные ориентиры обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ);
- опирается на жизненный опыт обучающихся, уточняя что они читают, что они слушают, во что они играют, о чём говорят на переменах, о чём чатятся в сетях;
- акцентирует внимание обучающихся на нравственных проблемах, связанных с научными открытиями, изучаемыми на уроке;
- помогает обучающимся взглянуть на учебный материал сквозь призму человеческой ценности;
- учитывает культурные различия обучающихся, половозрастные и индивидуальные особенности детей;
- формирует у обучающихся гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира;
- моделирует на уроке ситуации для выбора поступка обучающимися (тексты, инфографика, видео и др.);
- создаёт доверительный психологический климат в классе во время урока.

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1 - 4 классы	Раздел 1. Вводные занятия	1.1 Техника безопасности
	Раздел 2. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.	2.1 Хочу всё знать 2.2 Спорт вокруг нас 2.3 Физкультурник
	Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность.	3.1 Быстрее, выше, сильнее 3.2 Давай поиграем 3.3 Юный акробат 3.4 Лыжня зовет 3.5 Движение вверх 3.6 Марафонец

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих *личностных, метапредметных и предметных* образовательных результатов.

### **Личностные результаты:**

#### ***В сфере гражданско-патриотического воспитания:***

- ✓ становление ценностного отношения к своей Родине — России;
- ✓ осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- ✓ сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам;
- ✓ первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

#### ***В сфере духовно-нравственного воспитания:***

- ✓ признание индивидуальности каждого человека;
- ✓ проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- ✓ неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

#### ***В сфере эстетического воспитания:***

- ✓ уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

#### ***В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:***

- ✓ соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

#### ***В сфере трудового воспитания:***

- ✓ осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, интерес к различным профессиям.

#### ***В сфере экологического воспитания:***

- ✓ бережное отношение к природе; неприятие действий, приносящих ей вред.

#### ***В сфере понимания ценности научного познания:***

- ✓ познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

### **Метапредметные результаты:**

#### ***В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:***

- ✓ сравнивать объекты,
- ✓ устанавливать основания для сравнения,
- ✓ устанавливать аналогии; определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- ✓ находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- ✓ выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на

основе предложенного алгоритма;

- ✓ устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;
- ✓ определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- ✓ формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- ✓ прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;
- ✓ выбирать источник получения информации;
- ✓ согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- ✓ распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа её проверки;
- ✓ соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в Интернете;
- ✓ анализировать и создавать текстовую, графическую, звуковую, видеoinформацию в соответствии с учебной задачей.

***В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:***

- ✓ воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- ✓ проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- ✓ признавать возможность существования разных точек зрения;
- ✓ корректно и аргументированно высказывать своё мнение; строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- ✓ принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- ✓ проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ✓ ответственно выполнять свою часть работы;
- ✓ оценивать свой вклад в общий результат.

***В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:***

- ✓ планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- ✓ выстраивать последовательность выбранных действий;
- ✓ устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- ✓ корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

**Предметные результаты** освоения программы внеурочной деятельности «ФизкультУРА» представлены с учётом специфики содержания предметных областей, к которым имеет отношение содержание курса внеурочной деятельности:

***Русский язык:***

- ✓ понимание роли языка как основного средства общения;
- ✓ понимание роли русского языка как языка межнационального общения;

- ✓ использование в речевой деятельности норм современного русского литературного языка и речевого этикета.

***Иностранный язык:***

- ✓ знакомство представителей других стран с культурой своего народа.

***Окружающий мир:***

- ✓ сформированность уважительного отношения к своей семье и семейным традициям, организации, родному краю, России, её истории и культуре, природе;
- ✓ сформированность чувства гордости за национальные свершения, открытия, победы; первоначальные представления о природных и социальных объектах как компонентах единого мира, о многообразии объектов и явлений природы;
- ✓ сформированность основ рационального поведения и обоснованного принятия решений;
- ✓ важнейших для страны и личности событиях и фактах прошлого и настоящего России; основных правах и обязанностях гражданина Российской Федерации;
- ✓ понимание простейших причинно-следственных связей в окружающем мире (в том числе на материале о природе и культуре родного края);
- ✓ формирование навыков здорового и безопасного образа жизни на основе выполнения правил безопасного поведения в окружающей среде, в том числе знаний о небезопасности разглашения личной и финансовой информации при общении с людьми вне семьи, в Интернете и опыта соблюдения правил безопасного поведения при использовании личных финансов;
- ✓ приобретение опыта положительного эмоционально-ценностного отношения к природе; стремления действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами поведения.

***Технология:*** сформированность общих представлений о мире профессий, значении труда в жизни человека и общества, многообразии предметов материальной культуры.

***Физическая культура:*** сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях; умение взаимодействовать со сверстником.

***Предметные результаты освоения программы. 1 класс.***

<p>К окончанию обучения по первому модулю обучающиеся должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;</li> <li>- знать понятия физической культуры;</li> <li>- знать правила техники безопасности на занятиях;</li> <li>- начальные способы самоконтроля;</li> <li>- основные правила закаливания;</li> <li>- основы формирования правильной осанки;</li> <li>- основные приемы подвижных игр, основные правила.</li> </ul>	<p>К окончанию обучения по первому модулю обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила техники безопасности,</li> <li>- составлять простейшие комплексы ОРУ;</li> <li>- проводить комплексы ОРУ;</li> <li>- работать в группе;</li> <li>- демонстрировать элементы техники выполнения различных видов упражнений;</li> <li>- уметь применять элементы техники на практике;</li> <li>- выполнять упражнения для сохранения и укрепления навыка правильной осанки.</li> </ul>
---	---



***Предметные результаты освоения программы. 2 класс.***

<p>К окончанию обучения по второму модулю обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основные этапы организации физкультурной деятельности;</li><li>- основные понятия физической культуры;</li><li>- основные источники информации;</li><li>- правила техники безопасности на занятиях в группе и самостоятельных занятиях;</li><li>- основные способы самоконтроля;</li><li>- источники информации (учебник, старшие товарищи и родственники, видео курсы, ресурсы Интернета);</li><li>- режим дня, питания, основы гигиены;</li><li>- основные правила подвижных игр.</li></ul>	<p>К окончанию обучения по второму модулю обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- соблюдать правила техники безопасности;</li><li>- составлять комплексы ОРУ (учитывая направленность занятия);</li><li>- проводить комплексы ОРУ;</li><li>- работать в группе;</li><li>- работать с источниками информации;</li><li>- демонстрировать технику выполнения элементов различных видов спорта,</li><li>- применять навыки самоконтроля, на занятиях;</li><li>- демонстрировать технику выполнения элементов упражнений;</li><li>- соблюдать основные правила игр;</li><li>- бережно обращаться с инвентарем;</li><li>- анализировать свои действия.</li></ul>
---	--

***Предметные результаты освоения программы. 3 класс.***

<p>К окончанию обучения по третьему модулю обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основные этапы организации физкультурной деятельности (структура занятия);</li><li>- основные факты истории развития физической культуры;</li><li>- понятие о физических качествах;</li><li>- основные источники информации;</li><li>- правила техники безопасности на занятиях в группе и самостоятельных занятиях;</li><li>- основные способы самоконтроля;</li><li>- источники информации (учебник, старшие товарищи и родственники, видео курсы, ресурсы Интернета);</li><li>- основные правила спортивных и подвижных игр.</li></ul>	<p>К окончанию обучения по третьему модулю обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- соблюдать правила техники безопасности;</li><li>- составлять комплексы ОРУ и специальных упражнения (учитывая направленность занятия);</li><li>- организовывать и проводить комплексы ОРУ и специальные упражнения;</li><li>- оказывать посильную помощь и сверстникам при выполнении учебных заданий, объяснять ошибки;</li><li>- сравнивать, выделять главное;</li><li>- работать с источниками информации, представлять информацию в различных видах;</li><li>- демонстрировать взаимодействие с другими обучающимися;</li><li>- работать с текстовой информацией на компьютере;</li><li>- применять навыки самоконтроля, на занятиях;</li><li>- демонстрировать двигательные навыки и уровень развития физических качеств;</li><li>- демонстрировать технику выполнения элементов различных упражнений, уметь применять элементы техники на практике;</li><li>- соблюдать правила спортивных и подвижных игр;</li><li>- анализировать свои действия, сопоставлять с другими занимающимися.</li></ul>
--	---

***Предметные результаты освоения программы. 4 класс.***

<p>К окончанию обучения по четвертому модулю обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основные этапы организации физкультурной деятельности (структура занятия);</li><li>- основные термины гимнастики, разновидности гимнастики;</li><li>- факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;</li><li>- характеристику физической нагрузки по показателю частоты пульса;</li><li>- строевые команды;</li><li>- правила техники безопасности на занятиях в группе и самостоятельных занятиях.</li></ul>	<p>К окончанию обучения по четвертому модулю обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li><li>- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li><li>- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li><li>- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li><li>- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li><li>- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</li><li>- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li><li>- демонстрировать двигательные навыки и уровень развития физических качеств;</li><li>- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li><li>- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</li><li>- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li><li>- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;</li><li>- демонстрировать уровень физической подготовленности.</li></ul>
--	--

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

Название темы	Вид учебного занятия, количество часов	Содержание
Раздел 1. Вводные занятия.		
1.1. Техника безопасности	Беседа на первом занятии	Основные правила и требования техники безопасности на занятиях, регламент действий в нестандартных ситуациях, правила пользования спортивными объектами гимназии.
Раздел 2. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.		
2.1. Хочу всё знать.	Беседа (в процессе занятий)	Что такое физическая культура. Чему обучают на занятиях. Как передвигаются животные. Как передвигается человек. Правила поведения на занятиях курса внеурочной деятельности.
2.2. Спорт вокруг нас.	Беседа (в процессе занятий)	Одежда для игр и прогулок. Утренняя зарядка.
2.3. Физкультурник.	Беседа (в процессе занятий)	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность		
3.1. Быстрее, выше, сильнее	Практические занятия (10 часов)	Бег и беговые упражнения; упражнения с малыми мячами на координацию движений; броски набивного мяча из положения сидя, ноги врозь; метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели; упражнения на развитие мышц пресса; подтягивания и отжимания; прыжки и прыжковые упражнения; подвижные игры.
3.2. Давай, поиграем	Практические занятия (7 часов)	Подвижные игры: «Западня», «Конники-спортсмены», «Ниточка и иголочка», «Не ошибись», «Космонавты», «Кочки и пенёчки», «Удочка», «Компас», «Бросай и поймай», «Передал-садись», «Салки», «Метко в цель», «Запрещенное движение», «Совушка», «Вышибалы», «Красный – Белый», «Забросай противника мячами», «Ловишка с мячом», «Перестрелка», "Бегуны и прыгуны", эстафеты с элементами прыжков, беговых упражнений, с предметами.
3.3. Юный акробат.	Практические занятия (4 часа)	Акробатические упражнения: перекаты, группировки, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой, гимнастические упражнения прикладного характера.
3.4. Лыжня зовёт.	Практические занятия (5 часов)	Передвижение на лыжах, используя техники лыжных ходов; повороты; спуски в средней (основной) стойке; подъемы «лесенкой»; торможения; игры «Бег по кругу», «Чем дальше, тем лучше».

3.5. Движение вверх.	Практические занятия (4 часа)	Упражнения: основные правила игры баскетбол; стойки и передвижения игрока; передачи и ловля мяча; ведение мяча на месте; броски в корзину с места.
3.6 Марафонец.	Практические занятия (3 часа)	Бег в сочетании с ходьбой, бег с преодолением препятствий, бег с выполнением заданий, подвижные игры.

## 2 КЛАСС

Название темы	Вид учебного занятия, количество часов	Содержание
Раздел 1. Вводные занятия.		
1.1. Техника безопасности	Беседа на первом занятии	Основные правила и требования техники безопасности на занятиях, регламент действий в нестандартных ситуациях, правила пользования спортивными объектами гимназии.
Раздел 2. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.		
2.1. Хочу всё знать.	Беседа (в процессе занятий)	Как возникли физические упражнения. Что такое физические качества. Правила поведения на занятиях курса внеурочной деятельности.
2.2. Спорт вокруг нас.	Беседа (в процессе занятий)	Подвижные игры. Личная гигиена. Физкультминутка.
2.3. Физкультурник.	Беседа (в процессе занятий)	Комплексы физкультминуток.
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность		
3.1. Быстрее, выше, сильнее	Практические занятия (10 часов)	Бег и беговые упражнения; упражнения с малыми мячами на координацию движений; броски набивного мяча из положения сидя, ноги врозь; метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели; упражнения на развитие мышц пресса; подтягивания и отжимания; круговая тренировка; преодоление препятствий; эстафетный бег; прыжки и прыжковые упражнения; подвижные игры.
3.2. Давай, поиграем	Практические занятия (7 часов)	Подвижные игры: «Западня», «Конники-спортсмены», «Ниточка и иголочка», «Не ошибись», «Удочка», «Компас», «Бросай поймай», «Передал-садись», «Салки», «Запрещенное движение», «Совушка», «Кто быстрее схватит», «Вышибалы», «Красный – Белый», «Забросай противника мячами», «Ловишка с мячом», «День, ночь», «Перестрелка», «Третий лишний», «Шишки, желуди, орехи», игра пионербол, эстафеты с элементами прыжков, беговых упражнений, с предметами.
3.3. Юный акробат.	Практические занятия (5 часов)	Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, группировки, стойка на лопатках, «мост». Упражнения на гибкость; прыжки со скакалкой; гимнастические упражнения прикладного характера.

3.4. Лыжня зовёт.	Практические занятия (5 часов)	Передвижение на лыжах, используя техники лыжных ходов; повороты; спуски средней (основной) стойке; подъемы «лесенкой»; торможения; игры «Встречная эстафета», «Чем дальше, тем лучше».
3.5. Движение вверх.	Практические занятия (4 часа)	Основные правила игры баскетбол; стойки передвижения игрока; передачи и ловля мяча; ведение мяча на месте, в движении; броски в корзину.
3.6 Марафонец.	Практические занятия (3 часа)	Бег в сочетании с ходьбой; бег с преодолением препятствий; бег с выполнением заданий; длительный бег без учета времени; подвижные игры.

### 3 КЛАСС

Название темы	Вид учебного занятия, количество часов	Содержание
Раздел 1. Вводные занятия.		
1.1. Техника безопасности	Беседа на первом занятии	Основные правила и требования техники безопасности на занятиях, регламент действий в нестандартных ситуациях, правила пользования спортивными объектами гимназии.
Раздел 2. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.		
2.1. Хочу всё знать.	Беседа (в процессе занятий)	Что такое частота сердечных сокращений. Дневник самоконтроля. Правила поведения на занятиях курса внеурочной деятельности.
2.2. Спорт вокруг нас.	Беседа (в процессе занятий)	Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием. Составление режима дня.
2.3. Физкультурник.	Беседа (в процессе занятий)	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность		
3.1. Быстрее, выше, сильнее	Практические занятия (10 часов)	Бег и беговые упражнения, упражнения с малыми мячами на координацию движений, броски набивного мяча из различных исходных положений, метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели, упражнения на развитие мышц пресса, подтягивания и отжимания, круговая тренировка, преодоление препятствий, эстафетный бег, прыжки и прыжковые упражнения, подвижные игры.

3.2. Давай, поиграем	Практические занятия (7 часов)	Подвижные игры: «Западня», «Не ошибись», «Бросай и поймай», «Передал-садись», «Салки», «Метко в цель», «Запрещенное движение», «Совушка», «Охотники и утки», «Кто быстрее схватит», «Вышибалы», «Красный – Белый», «Борьба за мяч», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Ловишка с мячом», «День, ночь», «Перестрелка», «Третий лишний», «Шишки, желуди, орехи», игра пионербол, эстафеты с элементами прыжков, беговых упражнений, с предметами.
3.3. Юный акробат.	Практические занятия (4 часа)	Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, «мост». Упражнения на гибкость; прыжки со скакалкой; гимнастические упражнения прикладного характера.
3.4. Лыжня зовёт.	Практические занятия (5 часов)	Передвижение на лыжах, используя техники лыжных ходов; повороты; спуски в высокой и средней стойке; подъемы «лесенкой», «ёлочкой»; торможения; игры «Кто быстрее?», «Встречная эстафета», «Чем дальше, тем лучше».
3.5. Движение вверх.	Практические занятия (6 часов)	Основные правила игры баскетбол; стойки и передвижения игрока; передачи и ловля мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте, в движении, с изменением скорости движения; броски в корзину с места; учебная игра.
3.6 Марафонец.	Практические занятия (2 часа)	Бег в сочетании с ходьбой; бег с преодолением препятствий; бег с выполнением заданий; длительный бег без учета времени; подвижные игры.

#### 4 КЛАСС

Название темы	Вид учебного занятия, количество часов	Содержание
Раздел 1. Вводные занятия.		
1.1. Техника безопасности	Беседа на первом занятии	Основные правила и требования техники безопасности на занятиях, регламент действий в нестандартных ситуациях, правила пользования спортивными объектами гимназии.
Раздел 2. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.		
2.1. Хочу всё знать.	Беседа (в процессе занятий)	Первая помощь при травмах. Правила поведения на занятиях курса внеурочной деятельности.
2.2. Спорт вокруг нас.	Беседа (в процессе занятий)	Самостоятельные наблюдения за своей физической подготовленностью. Самостоятельные занятия.
2.3. Физкультурник.	Беседа (в процессе занятий)	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность		

3.1. Быстрее, выше, сильнее	Практические занятия (10 часов)	Бег и беговые упражнения; броски и ловля мяча; броски набивного мяча; метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели; упражнения на развитие мышц пресса; подтягивания и отжимания; круговая тренировка; преодоление препятствий; эстафетный бег; прыжки и прыжковые упражнения; подвижные игры.
3.2. Давай, поиграем	Практические занятия (7 часов)	Подвижные игры: «Салки», «Метко в цель», «Запрещенное движение», «Совушка», «Охотники и утки», «Кто быстрее схватит», «Вышибалы», «Красный – Белый», «Борьба за мяч», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «День, ночь», «Перестрелка», «Третий лишний», «Шишки, желуди, орехи», "Бегуны и прыгуны", игра пионербол, эстафеты.
3.3. Юный акробат.	Практические занятия (4 часа)	Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, «мост». Упражнения на гибкость; прыжки со скакалкой; гимнастические упражнения прикладного характера.
3.4. Лыжня зовёт.	Практические занятия (5 часов)	Передвижение на лыжах, используя техники лыжных ходов; повороты; спуски в высокой, средней и низкой стойке; подъемы «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»; торможения; игры «Подними предмет», «Кто быстрее?», «Встречная эстафета», «Чем дальше, тем лучше».
3.5. Движение вверх.	Практические занятия (6 часов)	Основные правила игры баскетбол; стойки и передвижения игрока; передачи и ловля мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте, в движении, с изменением скорости и направления движения; броски в корзину с места и после движения; тактические действия игроков; учебная игра.
3.6 Марафонец.	Практические занятия (2 часа)	Бег в сочетании с ходьбой, бег с преодолением препятствий, бег с выполнением заданий, длительный бег без учета времени, подвижные игры.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2017
- Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2019
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2022.
- Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2020.