

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛА УЭЛЬКАЛЬ ИМЕНИ ПЕРВОЙ
КРАСНОЗНАМЁННОЙ ПЕРЕГОНОЧНОЙ АВИАДИВИЗИИ»

СОГЛАСОВАНО:
педагогическим советом
протокол от 25.05.2022 № 05

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МБОУ «ЦО с. Уэлькаль»
от 25.05.2022 № 01-05/90-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Планета здоровья»

Направление: спортивно-оздоровительное

Уровень: начальное общее образование

ВОЗРАСТ: 6-10 лет

срок реализации: 4 года (135 часов)

Автор-составитель: В.Л. Вуквукаврахтын,
учитель физической культуры

Уэлькаль
2022

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.

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Содержание программы общей физической подготовки

1 - 2 год обучения

1. Основы знаний.

- Техника безопасности и правила поведения при занятиях в спортивном зале.
- Влияние физических упражнений на организм.
- Упражнения, способствующие развитию тех, или иных физических качеств.

- Правила проведения соревнований. Места занятий. Спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

2. Гимнастика.

- Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.
- Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.
- Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

3. Легкая атлетика и НВС

- Ходьба, спортивная ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м (1000 м). Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Тройной прыжок с места (разбега). Прыжки через препятствия. Высокий удар ногой (одной, двумя). Прыжок с колен. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Метание различных предметов. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий, с опорой на одну руку, военный старт. Стартовый разгон. Финиширование.

4. Подвижные игры.

“Собачка”, “Ворон и куропатка”, “Заморозка”, “Метко в цель”,
 “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”,
 “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.
 Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

5. Спортивные игры.

Баскетбол.

- Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).
- Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.
- Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками из-за головы. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.
- Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Пионербол

- Техника передвижения. Стойка волейболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).
- Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.
- Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками из-за головы. Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии

Футбол.

- Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.
- Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.
- Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно.

Бадминтон

- Техника передвижения. Стойка. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).
- Техника владения ракеткой, воланом. Передачи.
Техника защиты. Стойка со ступнями на одной линии

Содержание программы общей физической подготовки 3-4 год обучения

1. Основы знаний:

- **Физическая культура и спорт в России. (На Чукотке)**
 - Понятие о физической культуре как средства укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.
- **Личная гигиена. Рациональное питание.**
 - Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.
 - Питание должно быть индивидуальным, в зависимости от антропометрических, физиологических, метаболических характеристик спортсмена, соответствовать его вкусам и привычкам.
- **Самоконтроль в процессе занятий спортом.**
 - Систематический самоконтроль в процессе занятий, пульс, аппетит, настроение, самочувствие.
- **Закаливание организма юного спортсмена.**
 - Закаливание воздухом, водой, солнцем.
- **Правила соревнований.**
 - Основные правила соревнований по легкой атлетике и НВС, АВС, спортивным играм. Возраст участников и их допуск к соревнованиям. Спортивная форма участников.
- **Техника безопасности на занятиях.**
 - Нарушение дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.
 - Меры профилактики и предупреждения травматизма.

2. Гимнастика.

- Провести комплекс упражнений, с предметами или без, для подготовки к занятию или упражнению; выполнять акробатические упражнения, лазания рекомендованные программой 3 – 5, 6 -7 классов.

3. Легкая атлетика и НВС - АВС

- Выполнять основные и специальные формы движения в ходьбе, беге, прыжках; выполнять бег со средней скоростью до 6 мин; уметь прыгать в длину с места, разбега; выполнять прыжки через препятствия; преодолевать полосу из 5 препятствий.
- Метать мячи; (предметы), (аркан) работать с мячами в парах; выполнять различные подбрасывания и ловля мяча .

4. Кроссовая подготовка.

Кроссовая подготовка. Тактика бега на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег до 1000м. Чередование ходьбы и бега (10-20 минут). Равномерный бег (10-20 минут).

5. Подвижные игры

«Борьба за мяч», «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Пятнашки», «Бег с выбыванием», «Удочка», «Эстафеты» и т.д.

6. Спортивные игры.

Баскетбол.

- Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).
- Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.
- Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.
- Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.
- Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Футбол.

- Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.
- Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.
- Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно.

7. Физическая подготовленность.

- Должны иметь по окончании учебного года прирост показателей развития основных двигательных качеств.

Способы соревновательной деятельности.

- Осуществлять соревновательную деятельность по программным видам спорта; участвовать в соревнованиях по тестированию, рекомендованному в программном материале.

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями.

- Соблюдать порядок; помогать друг другу и учителю; быть честными, дисциплинированными, активными, во время проведения игр и упражнений.

8. Упражнения.

Укрепление опорно-двигательного аппарата:

1.1. Упражнения для мышц плечевого пояса

- плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе;
- достать одну руку другой за спиной.

1.2. Упражнения для мышц туловища

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- повороты и вращения туловища из различных исходных положений;
- подъем туловища и ног из различных исходных положений.

1.3. Упражнения для мышц ног

- в положении стоя с опорой руками – поочередные размахивания прямой и согнутой ногой, вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- выпады вперед, в стороны с пружинистыми покачиваниями;
- переходы из положения стоя в полуприседе, глубокий присед обратно – на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой;
- пружинящие движения, подскоком и выпрыгиванием – в полуприседе, прыжком на двух ногах и одной ногой на месте и в движении.

Для улучшения ловкости и координации движений:

- спортивные игры, подвижные игры;
- прыжки и прыжковые упражнения.
- акробатические упражнения (кувырки вперед, назад), «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках.

Для развития общей силовой выносливости:

Упражнения с предметами и на снарядах:

- упражнения с набивными мячами (вес мяча – 1 кг) - индивидуально;
- упражнения со скакалкой – прыжки на двух (одной) ногах, на месте, с продвижением.
- упражнения на перекладине – висы, размахивание, раскачивание, подтягивание, лазание.

Взаимодействие:

- Товарищеские встречи «Веселые старты», спортивные игры, общешкольные военно - спортивные мероприятия, школьное многоборье.
- Участие в поселковых родовых состязаниях «Камарилы» по национальным, арктическим видам спорта.

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание	Формы работы	Виды деятельности
Общая физическая подготовка	метод расчлененного упражнения метод целостного упражнения метод строго-регламентированного упражнения метод частично-регламентированного упражнения повторный метод метод активизации игровой соревновательный круговой	Проблемно-ценностное общение (рассказ учителя. инструктаж, беседа. Обсуждение Познавательная Игровая Совершенствование Формирование двигательного навыка Повышение качества двигательных действий
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	анкетирование беседа, рассказ словесные наглядные	Проблемно-ценностное общение (рассказ учителя. инструктаж, беседа. Обсуждение Формирование двигательного навыка
Легкая атлетика	словесные наглядные	Проблемно-ценностное общение (рассказ учителя. инструктаж, беседа Развитие физических качеств Улучшение результата Повышение качества

		двигательных действий
Способы физкультурной деятельности	словесные наглядные	Проблемно-ценностное общение (рассказ учителя. инструктаж, беседа. Обсуждение Познавательная Игровая Совершенствование Формирование двигательного навыка Повышение качества двигательных действий
Подвижные и спортивные игры.	сюжетно-ролевые игры, игры с правилами образно-ролевые игры метод активизации игровой соревновательный круговой	Познавательная Игровая Совершенствование Формирование двигательного навыка Досугово-развлекательная деятельность
На материале спортивных игр	игры с правилами метод активизации игровой соревновательный круговой словесные наглядные	Познавательная Игровая Совершенствование Формирование двигательного навыка Досугово-развлекательная деятельность
На материале гимнастики с основами акробатики	словесные наглядные метод расчлененного упражнения метод частично- регламентированного упражнения метод активизации метод целостного упражнения метод строго- регламентированного упражнения повторный метод	Совершенствование Формирование двигательного навыка Повышение качества двигательных действий Развитие физических качеств
Физические упражнения.	метод частично- регламентированного упражнения повторный метод метод активизации словесные наглядные метод расчлененного	Совершенствование Формирование двигательного навыка Повышение качества двигательных действий Развитие физических качеств

	упражнения метод строго- регламентированного упражнения	
--	--	--

Ожидаемый результат:

- Уровень развития физических качеств у всех занимающихся, в секции дополнительного образования, выше среднего и высокий.
- Отметки за год, у всех занимающихся в секции дополнительного образования, выше среднего и высоким уровне.
- Стать участниками во всех спортивных соревнованиях в школе и поселке.
- Физические качества сила, ловкость, выносливость, прыгучесть, гибкость, быстрота, у всех учащихся посещающих кружок, имеют выше среднего и высокий уровень развития.
- у учащихся должны быть выработаны формы поведения, помогающие избежать опасностей для жизни и здоровья,
- формирование у учащихся готовности к сохранению и укреплению своего здоровья;
- учащиеся должны уметь работать в команде, смело высказывать свое мнение, не выставляя себя напоказ, достойно воспринимать критику окружающих.
- По завершению каждого учебного года проводятся контрольные испытания: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м, бег на 30 м, бег 6 минут, наклон вперед сидя на полу, подтягивание на перекладине, бросок набивного мяча.

9. Интернет-ресурсы по физической культуре

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>
Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>
Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- <http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа
- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info... Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...
Путеводитель по печатным справочным и библиографическим изданиям по физкультуре и спорту. О путеводителе. ... Ознакомиться со спортивными ресурсами, размещенными в

сети Интернет, можно с помощью указателя "Спортивные ресурсы в сети Интернет" по адресу... www.nlr.ru/Ресурсы/...sport/about.php

- [Интернет-ресурсы для учителя физкультуры - uForum.uz](http://www.uforum.uz) Интернет-ресурсы для учителя физкультуры. www.uforum.uz/showthread.php?t=3926 [Рефераты по физкультуре и спорту >> Рефераты...](#) Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность. Раздел: Рефераты по физкультуре и спорту. Тип: www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html Российский журнал "Физическая культура" <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
- Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
- 'Спортивные ресурсы в сети Интернет'url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
- [Каталог образовательных интернет ресурсов](#) **Физическое воспитание** дошкольников: Учебное пособие Учебное ... **ФизкультУРА**: образовательный проект **по физической культуре** На сайте публикуются статьи **по физической культуре**: o... edu.ru/modules.php...