

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

СОГЛАСОВАНО:  
педагогическим советом  
протокол от 25.05.2023 № 05

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом МБОУ «ЦО с. Уэлькаль»  
от 25.05.2023 № 01-05/85-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

### **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 требования 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 (10-20минут).

## **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 ноге 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 «Камариля» 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	Познавательная Игровая Совершенствование

	соревновательный круговой словесные наглядные	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 упражнения метод строго- регламентированного упражнения	Совершенствование Формирование двигательного навыка  Повышение качества двигательных действий Развитие физических качеств

### 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 высоком 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 3x10 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](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.info.sport.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»
- <://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](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](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)...  
Путеводитель по печатным справочным и библиографическим изданиям по физкультуре и спорту. О путеводителе. ... Ознакомьтесь 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](http://www.nlr.ru/Ресурсы/...sport/about.php)
- Интернет-ресурсы для учителя физкультуры - uForum.uz Интернет-ресурсы для учителя физкультуры. [www.uforum.uz/showthread.php?t=3926](http://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](http://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/ТРПК/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](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**: о... [edu.ru/modules.php](http://edu.ru/modules.php)...