



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19 ИМЕНИ КАВАЛЕРА  
ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ АЛЕКСЕЯ АЛЕКСЕЕВИЧА ПОСМАШНОГО  
ХУТОРА КОРЖЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 31.08.2023 года протокол №1

Директор МБОУ СОШ №19

Е.А. Князькова



## Рабочая программа внеурочной деятельности

Направление: *Спортивно-оздоровительное*

Кружок: *«Расту здоровым»*

Классы: 3 - 4

2023 -2024 учебный год

(9-10 лет)

Учитель: **Алексеева Ольга Федоровна**

## **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Расту здоровым» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Расту здоровым» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.



Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Расту здоровым» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- ☞ формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- ☞ развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- ☞ обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **1. Формирование:**

☞ представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

☞ навыков конструктивного общения;

### **2. Обучение:**

☞ осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

☞ правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

☞ элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

☞ знание правил подвижных игр, эстафет, состязаний.

Реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Расту здоровым» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Расту здоровым» предназначена для обучающихся 3-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом классе: 3-4 классы по 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой



модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

✎ личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

✎ метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

✎ предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Расту здоровым» является формирование следующих умений:

✎ **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

✎ В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Расту здоровым» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

✎ **Определять** и **формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

✎ **Проговаривать** последовательность действий на уроке.

✎ Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

✎ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

☞ Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке.

☞ Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## **2. Познавательные УУД:**

☞ Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

☞ Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

☞ Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.

☞ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

☞ Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## **3. Коммуникативные УУД:**

☞ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

☞ *Слушать* и *понимать* речь других.

☞ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

☞ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

☞ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

☞ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

## **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

☞ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

☞ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.



Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

## **2. Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности.**

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Расту здоровым» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Программа по курсу "Расту здоровым " содержит:

1. Упражнения игрового характера, разнообразные эстафеты, игры-соревнования, игры поединки, весёлые состязания и малоподвижные игры, разучивание игр, прыгалки-скакалки, групповые и командные игры, игры, комплексно воздействующие на организм ребёнка, спортивный праздник.
2. Всеобуч по плаванию. Классификация плавания. Виды спорта, в которые входит плавание. Место плавания в системе физического воспитания. Оздоровительное значение. Плавание как средство воспитания. Спортивное значение плавания. Правила поведения на воде в бассейне. Правила поведения на открытых водоемах. Методы и способы спасения на воде. Меры предосторожности при спасении утопающего. Краткая история развития плавания. Основные правила закаливания. Основы техники спортивного плавания.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

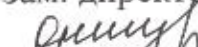
В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

## **3. Тематическое планирование.**

N п/п	Темы, разделы	Всего Аудитор часов ные		Внеаудитор ные	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Всеобуч по плаванию. Теория	5	5		Понимать и выполнять требования по соблюдению техники безопасности во время командных игр, игр - эстафет, состязаний.
2.	Поездка в бассейн Практическая часть	12		29	Знать и соблюдать правила игры.
3.	Подвижные игры	10			Уметь играть в подвижные и спортивные игры.
4.	Спортивные игры	7			Выполнять правила техники безопасности в чрезвычайных ситуациях в школе, на территории школы, дома, на природе, правила поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах.  Научиться основам различным техникам плавания, применять их на практике.
<b>Итого:</b>		<b>34</b>		<b>34</b>	

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

 Н.Г.Онищенко

30.08.2023 года

Согласовано

Заместитель директора по ВР

Онищенко Н.Г. Онищенко

31.08.2023 года

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №19 имени кавалера ордена Красной  
Звезды Алексея Алексеевича Посмашного хутора Коржевского  
муниципального образования Славянский район

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

кружка внеурочной деятельности  
«Расту здоровым»

**Направление:** физкультурно-спортивное

**Класс:** 3А

Учитель Алексеева Ольга Федоровна

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час

Программа рассчитана на 1 год

Планирование составлено на основе рабочей программы Алексеевой О.Ф.,  
утвержденной на заседании педагогического совета МБОУ СОШ № 19  
протокол от 31.08.2023г. № 1.



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата
1	Плавание как средство воспитания. Классификация плавания. Прикладное, оздоровительное, спортивное значение плавания. Теоретическое занятие.	Выполнять правила поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах. Знать виды плавания, оздоровительное значение плавания.	
2	Правила поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах. Методы и способы спасения на воде. Теоретическое занятие.	Научиться основам различных техник плавания, применять их на практике. Соблюдать Т.Б. на воде и открытых водоемах	
3	Краткая история развития плавания. Теоретическое занятие.	Знать историю развития плавания.	
4	Основные правила закаливания. Закаливание водой. Теоретическое занятие.	Знать основные правила закаливания.	
5	Основы техники спортивного плавания. Плавание способом кроль на груди и на спине. Теоретическое занятие.	Работа рук и ног при плавании способом «кроль на груди», «кроль на спине»	
6	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
7	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
8	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
9	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
10	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
11	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
12	Практическое занятие.	Работа с инструктором по	

	Поездка в бассейн.	плаванию	
13	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
14	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
15	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
16	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
17	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
18	Подвижные игры «Бег крабиков» «Спиной к финишу»	Комплекс ОРУ для развития координации. Выявление сильнейшей команды.	
19	Подвижные игры «Вызов номеров» «Не урони мяч»	Комплекс ОРУ для развития координации. Выявление сильнейшей команды.	
20	Подвижные игры «Собачка с ведением» «Осада города»	Комплекс ОРУ для развития координации. Выявление сильнейшей команды.	
21	Подвижные игры «Горячая линия» «Медведь и пчелы»	Комплекс ОРУ для развития координации. Выявление сильнейшей команды.	
22	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу» «Мяч соседу»	Комплекс ОРУ для развития скоростных качеств. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении. Выявление сильнейшей команды.	
23	Подвижные игры «Эстафета с шайбой» «Запрещенное движение»	Комплекс ОРУ для развития скоростных качеств. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении. Выявление сильнейшей команды.	
24	Подвижные игры	Комплекс ОРУ для	



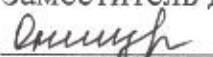
	«Охотники и утки» «Метко в цель»	развития координации. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении. Выявление сильнейшей команды.	
25	Подвижные игры «Перестрелка»	Комплекс ОРУ для развития координации. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении.	
26	Подвижные игры «Перестрелка»	Комплекс ОРУ для развития координации. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении. Выявление сильнейшей команды.	
27	Подвижные игры «Перестрелка с двумя мячами»	Комплекс ОРУ для развития скоростных качеств и координации. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении. Выявление сильнейшей команды.	
28	Спортивные игры «Пионербол»	Комплекс ОРУ для развития скоростных качеств и координации. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении. Выявление сильнейшей команды.	
29	Спортивные игры «Пионербол с элементами волейбола»	Комплекс упражнений с мячами. Работа в парах через сетку. Броски, ловля мяча, передача мяча. Выявление сильнейшей команды.	
30	Спортивные игры «Баскетбол по упрощенным правилам»	Комплекс упражнений с мячами. Работа в парах через сетку. Броски, ловля мяча,	

		передача мяча. Выявление сильнейшей команды.	
31	Спортивные игры «Баскетбол по упрощенным правилам»	Комплекс упражнений с мячами. Работа в парах через сетку. Броски, ловля мяча, передача мяча. Выявление сильнейшей команды.	
32	Спортивные игры «Футбол»	Комплекс упражнений с мячами. Работа в парах: Передача мяча, удары по воротам, жонглирование мячом. Выявление сильнейшей команды.	
33	Спортивные игры «Футбол»	Комплекс упражнений с мячами. Работа в парах: Передача мяча, удары по воротам, жонглирование мячом. Выявление сильнейшей команды.	
34	Игры по выбору Итоги за год	Комплекс упражнений с мячами. Работа в парах: Передача мяча, удары по воротам, жонглирование мячом. Выявление сильнейшей команды.	



Согласовано

Заместитель директора по ВР

 Н.Г. Онищенко

31.08.2023 года

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №19 имени кавалера ордена Красной  
Звезды Алексея Алексеевича Посмашного хутора Коржевского  
муниципального образования Славянский район

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

кружка внеурочной деятельности  
«Расту здоровым»

**Направление:** физкультурно-спортивное

**Класс:** 3Б

Учитель Алексеева Ольга Федоровна

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час

Программа рассчитана на 1 год

Планирование составлено на основе рабочей программы Алексеевой О.Ф.,  
утвержденной на заседании педагогического совета МБОУ СОШ № 19  
протокол от 31.08.2023г. № 1.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата
1	Подвижные игры «Бег крабиков» «Спиной к финишу»	Комплекс ОРУ для развития координации. Выявление сильнейшей команды.	
2	Подвижные игры «Вызов номеров» «Не урони мяч»	Комплекс ОРУ для развития координации. Выявление сильнейшей команды.	
3	Подвижные игры «Собачка с ведением» «Осада города»	Комплекс ОРУ для развития координации. Выявление сильнейшей команды.	
4	Подвижные игры «Горячая линия» «Медведь и пчелы»	Комплекс ОРУ для развития координации. Выявление сильнейшей команды.	
5	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу» «Мяч соседу»	Комплекс ОРУ для развития скоростных качеств. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении. Выявление сильнейшей команды.	
6	Подвижные игры «Эстафета с шайбой» «Запрещенное движение»	Комплекс ОРУ для развития скоростных качеств. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении. Выявление сильнейшей команды.	
7	Подвижные игры «Охотники и утки» «Метко в цель»	Комплекс ОРУ для развития координации. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении. Выявление сильнейшей команды.	



8	Подвижные игры «Перестрелка»	Комплекс ОРУ для развития координации. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении.	
9	Подвижные игры «Перестрелка»	Комплекс ОРУ для развития координации. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении. Выявление сильнейшей команды.	
10	Подвижные игры «Перестрелка с двумя мячами»	Комплекс ОРУ для развития скоростных качеств и координации. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении. Выявление сильнейшей команды.	
11	Спортивные игры «Пионербол»	Комплекс ОРУ для развития скоростных качеств и координации. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении. Выявление сильнейшей команды.	
12	Спортивные игры «Пионербол с элементами волейбола»	Комплекс упражнений с мячами. Работа в парах через сетку. Броски, ловля мяча, передача мяча. Выявление сильнейшей команды.	
13	Спортивные игры «Баскетбол по упрощенным правилам»	Комплекс упражнений с мячами. Работа в парах через сетку. Броски, ловля мяча, передача мяча. Выявление сильнейшей команды.	
14	Спортивные игры «Баскетбол по упрощенным правилам»	Комплекс упражнений с мячами. Работа в парах через сетку.	

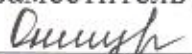
		Броски, ловля мяча, передача мяча. Выявление сильнейшей команды.	
15	Спортивные игры «Футбол»	Комплекс упражнений с мячами. Работа в парах: Передача мяча, удары по воротам, жонглирование мячом. Выявление сильнейшей команды.	
16	Спортивные игры «Футбол»	Комплекс упражнений с мячами. Работа в парах: Передача мяча, удары по воротам, жонглирование мячом. Выявление сильнейшей команды.	
17	Плавание как средство воспитания. Классификация плавания. Прикладное, оздоровительное, спортивное значение плавания. Теоретическое занятие.	Выполнять правила поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах. Знать виды плавания, оздоровительное значение плавания.	
18	Правила поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах. Методы и способы спасения на воде. Теоретическое занятие.	Научиться основам различных техник плавания, применять их на практике. Соблюдать Т.Б. на воде и открытых водоемах	
19	Краткая история развития плавания. Теоретическое занятие.	Знать историю развития плавания.	
20	Основные правила закаливания. Закаливание водой. Теоретическое занятие.	Знать основные правила закаливания.	
21	Основы техники спортивного плавания. Плавание способом кроль	Работа рук и ног при плавании способом «кроль на груди», «кроль на	



	на груди и на спине. Теоретическое занятие.	спине»	
22	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
23	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
24	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
25	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
26	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
27	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
28	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
29	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
30	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
31	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
32	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
33	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
34	Игры по выбору Итоги за год	Комплекс упражнений с мячами. Работа в парах: Передача мяча, удары по воротам, жонглирование мячом. Выявление сильнейшей команды.	

Согласовано

Заместитель директора по ВР

 Н.Г. Онищенко

31.08.2023 года

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №19 имени кавалера ордена Красной  
Звезды Алексея Алексеевича Посмашного хутора Коржевского  
муниципального образования Славянский район

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

кружка внеурочной деятельности  
«Расту здоровым»

**Направление:** физкультурно-спортивное

**Класс: 4А**

Учитель Алексеева Ольга Федоровна

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час

Программа рассчитана на 1 год

Планирование составлено на основе рабочей программы Алексеевой О.Ф.,  
утвержденной на заседании педагогического совета МБОУ СОШ № 19  
протокол от 31.08.2023г. № 1.



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4А класс

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата
1	Подвижные игры «Бег крабиков» «Спиной к финишу»	Комплекс ОРУ для развития координации. Выявление сильнейшей команды.	
2	Подвижные игры «Вызов номеров» «Не урони мяч»	Комплекс ОРУ для развития координации. Выявление сильнейшей команды.	
3	Подвижные игры «Собачка с ведением» «Осада города»	Комплекс ОРУ для развития координации. Выявление сильнейшей команды.	
4	Подвижные игры «Горячая линия» «Медведь и пчелы»	Комплекс ОРУ для развития координации. Выявление сильнейшей команды.	
5	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу» «Мяч соседу»	Комплекс ОРУ для развития скоростных качеств. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении. Выявление сильнейшей команды.	
6	Подвижные игры «Эстафета с шайбой» «Запрещенное движение»	Комплекс ОРУ для развития скоростных качеств. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении. Выявление сильнейшей команды.	
7	Подвижные игры «Охотники и утки» «Метко в цель»	Комплекс ОРУ для развития координации. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении. Выявление сильнейшей команды.	

8	Подвижные игры «Перестрелка»	Комплекс ОРУ для развития координации. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении.	
9	Подвижные игры «Перестрелка»	Комплекс ОРУ для развития координации. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении. Выявление сильнейшей команды.	
10	Подвижные игры «Перестрелка с двумя мячами»	Комплекс ОРУ для развития скоростных качеств и координации. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении. Выявление сильнейшей команды.	
11	Плавание как средство воспитания. Классификация плавания. Прикладное, оздоровительное, спортивное значение плавания. Теоретическое занятие.	Выполнять правила поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах. Знать виды плавания, оздоровительное значение плавания.	
12	Правила поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах. Методы и способы спасения на воде. Теоретическое занятие.	Научиться основам различных техник плавания, применять их на практике. Соблюдать Т.Б. на воде и открытых водоемах	
13	Краткая история развития плавания. Теоретическое занятие.	Знать историю развития плавания.	
14	Основные правила закаливания. Закаливание водой. Теоретическое занятие.	Знать основные правила закаливания.	
15	Основы техники	Работа рук и ног при	



	спортивного плавания. Плавание способом кроль на груди и на спине. Теоретическое занятие.	плавании способом «кроль на груди», «кроль на спине»	
16	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
17	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
18	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
19	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
20	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
21	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
22	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
23	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
24	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
25	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
26	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
27	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
28	Спортивные игры «Пионербол»	Комплекс ОРУ для развития скоростных качеств и координации. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении. Выявление сильнейшей команды.	
29	Спортивные игры «Пионербол с элементами волейбола»	Комплекс упражнений с мячами. Работа в парах через сетку. Броски, ловля мяча, передача мяча. Выявление сильнейшей команды.	

30	Спортивные игры «Баскетбол по упрощенным правилам»	Комплекс упражнений с мячами. Работа в парах через сетку. Броски, ловля мяча, передача мяча. Выявление сильнейшей команды.	
31	Спортивные игры «Баскетбол по упрощенным правилам»	Комплекс упражнений с мячами. Работа в парах через сетку. Броски, ловля мяча, передача мяча. Выявление сильнейшей команды.	
32	Спортивные игры «Футбол»	Комплекс упражнений с мячами. Работа в парах: Передача мяча, удары по воротам, жонглирование мячом. Выявление сильнейшей команды.	
33	Спортивные игры «Футбол»	Комплекс упражнений с мячами. Работа в парах: Передача мяча, удары по воротам, жонглирование мячом. Выявление сильнейшей команды.	
34	Игры по выбору Итоги за год	Комплекс упражнений с мячами. Работа в парах: Передача мяча, удары по воротам, жонглирование мячом. Выявление сильнейшей команды.	

Согласовано

Заместитель директора по ВР

 Н.Г. Онищенко

31.08.2023 года

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №19 имени кавалера ордена Красной  
Звезды Алексея Алексеевича Посмашного хутора Коржевского  
муниципального образования Славянский район

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

кружка внеурочной деятельности  
«Расту здоровым»

**Направление:** физкультурно-спортивное

**Класс:**4Б

Учитель Алексеева Ольга Федоровна

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час

Программа рассчитана на 1 год

Планирование составлено на основе рабочей программы Алексеевой О.Ф.,  
утвержденной на заседании педагогического совета МБОУ СОШ № 19  
протокол от 31.08.2023г. № 1.



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4Б класс

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата
1	Спортивные игры «Пионербол»	Комплекс ОРУ для развития скоростных качеств и координации. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении. Выявление сильнейшей команды.	
2	Спортивные игры «Пионербол с элементами волейбола»	Комплекс упражнений с мячами. Работа в парах через сетку. Броски, ловля мяча, передача мяча. Выявление сильнейшей команды.	
3	Спортивные игры «Баскетбол по упрощенным правилам»	Комплекс упражнений с мячами. Работа в парах через сетку. Броски, ловля мяча, передача мяча. Выявление сильнейшей команды.	
4	Спортивные игры «Баскетбол по упрощенным правилам»	Комплекс упражнений с мячами. Работа в парах через сетку. Броски, ловля мяча, передача мяча. Выявление сильнейшей команды.	
5	Спортивные игры «Футбол»	Комплекс упражнений с мячами. Работа в парах: Передача мяча, удары по воротам, жонглирование мячом. Выявление сильнейшей команды.	
6	Спортивные игры «Футбол»	Комплекс упражнений с мячами.	

		Работа в парах: Передача мяча, удары по воротам, жонглирование мячом. Выявление сильнейшей команды.	
7	Игры по выбору Итоги за год	Комплекс упражнений с мячами. Работа в парах: Передача мяча, удары по воротам, жонглирование мячом. Выявление сильнейшей команды.	
8	Подвижные игры «Бег крабиков» «Спиной к финишу»	Комплекс ОРУ для развития координации. Выявление сильнейшей команды.	
9	Подвижные игры «Вызов номеров» «Не урони мяч»	Комплекс ОРУ для развития координации. Выявление сильнейшей команды.	
10	Подвижные игры «Собачка с ведением» «Осада города»	Комплекс ОРУ для развития координации. Выявление сильнейшей команды.	
11	Подвижные игры «Горячая линия» «Медведь и пчелы»	Комплекс ОРУ для развития координации. Выявление сильнейшей команды.	
12	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу» «Мяч соседу»	Комплекс ОРУ для развития скоростных качеств. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении. Выявление сильнейшей команды.	
13	Подвижные игры «Эстафета с шайбой» «Запрещенное движение»	Комплекс ОРУ для развития скоростных качеств. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении.	

		Выявление сильнейшей команды.	
14	Подвижные игры «Охотники и утки» «Метко в цель»	Комплекс ОРУ для развития координации. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении. Выявление сильнейшей команды.	
15	Подвижные игры «Перестрелка»	Комплекс ОРУ для развития координации. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении.	
16	Подвижные игры «Перестрелка»	Комплекс ОРУ для развития координации. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении. Выявление сильнейшей команды.	
17	Подвижные игры «Перестрелка с двумя мячами»	Комплекс ОРУ для развития скоростных качеств и координации. Отработка приемов: Бросок, ловля мяча на месте и в движении. Выявление сильнейшей команды.	
18	Плавание как средство воспитания. Классификация плавания. Прикладное, оздоровительное, спортивное значение плавания. Теоретическое занятие.	Выполнять правила поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах. Знать виды плавания, оздоровительное значение плавания.	
19	Правила поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах. Методы и способы спасения на воде. Теоретическое занятие.	Научиться основам различных техник плавания, применять их на практике. Соблюдать Т.Б. на воде и открытых водоемах	



20	Краткая история развития плавания. Теоретическое занятие.	Знать историю развития плавания.	
21	Основные правила закаливания. Закаливание водой. Теоретическое занятие.	Знать основные правила закаливания.	
22	Основы техники спортивного плавания. Плавание способом кроль на груди и на спине. Теоретическое занятие.	Работа рук и ног при плавании способом «кроль на груди», «кроль на спине»	
23	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
24	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
25	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
26	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
27	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
28	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
29	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
30	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
31	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
32	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
33	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	
34	Практическое занятие. Поездка в бассейн.	Работа с инструктором по плаванию	