

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

5 1//8 262  
11 1//8 04674(-

-

9

- *способствовать всестороннему физическому развитию;*
- *способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.*

### Основные задачи:

•

•

•

•

•

9

;

•

•

•

•

•

## Общая характеристика программы

9

-

-

-

-

-

0/ -11

-

9

- принцип модификации

-

-

- принцип сознательности и активности

-

- принцип доступности

-

- принцип последовательности

-

## Результаты изучения программы

личностными,

метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

-

:

-

:

-

:

-

-

Метапредметные результаты:

Регулятивные

1 уровень базовый -

:

:

-

-

:

-

:

-

-

2 уровень повышенный-

:

-

Познавательные

1 уровень базовый

-

2 уровень повышенный

-

-

;

-

-

Коммуникативные

1 уровень базовый

-

-

2 уровень повышенный

-

:

-

:

Предметные результаты:

-

:

9

**Уровень активности обучающихся 4 класса**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Условные обозначения :**

- ++ - высокая активность на занятиях внеурочной деятельности;**
- +- средняя активность на занятиях внеурочной деятельности;**
- низкая активность на занятиях внеурочной деятельности;**

**Форма организации:**

2

-

**Сроки реализации программы:** 0

0/-00 -

57

-

**Лист активности учащегося 4 класса по внеурочной  
спортивно - оздоровительной деятельности «Веселый мяч»**

<b>Качества личности, которые развивались у обучающихся в результате занятий:</b>	<b>Временной интервал</b>					<b>Уровень активности</b>
	-	-	-	-	-	
:						
:						
:						
:						
-						
-						

## Содержание программы

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

*В разделе «основы знаний»*

*В разделе «общефизической подготовки»*

*В разделе «специальной подготовки»*

*В разделе «Упражнения на укрепления гибкости позвоночника»*

*В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»*

**в Теоретические и практические занятия,  
общеразвивающие и специальные упражнения.**



-



-



-

-



9



-



-

-



-



-

-

-

**Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

:

:

:

:

:

-

**Форма учета знаний**

(

-

## Календарно-тематическое планирование

	Наименование разделов и тем	УУД	Материально-техническое
1	Занятия с мячом - - - :	- - - -	2 : 5 -
2	История мяча (- . - .	- - - -	3 : 0 :
3	Разогревающие упражнения, ОРУ. . - 9	- - - -	3 : 0 : 3 :
4	История спортивных игр с мячом волейбол ( . 9	- - - -	3 : 0 :
5	Гимнастические упражнения 9	- - - -	3 : 2 ; 3 :
6	История спортивных игр с мячом футбол (- . 9 -	- - - -	3 : 2 ; 3 :
7	Комплекс упражнений с мячом. . -	- - - -	3 : 2 ; 3 :
8	История спортивных игр с мячом баскетбол (- . 9	- - - -	3 : 2 ; 3 :
9	Прыжковые упражнения,	- :	-



	<b>упражнения на гибкость позвоночника,</b>	— —	3 2 3	:	
10	<b>Круговая тренировка.</b>	— —	3 2 3	:	
11	<b>История спортивных игр с мячом пионербол и теннис</b> (-)	— —	3 2 3	:	
12	<b>Строение организма - скелет и кости</b> (.)	— —	3 2 3 5	:	
13	<b>Прыжковые упражнения, упражнения на гибкость позвоночника,</b>	— —	3 2 3	:	
14	<b>Строение организма - скелет и кости</b> (. ,)	— —	3 2 3 5	:	
15	<b>Строение организма – мышцы</b> (.)	— —	3 2 3 5	:	
16	<b>Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности.</b>	— —	3 2 3	:	

17	<b>Элементы групповой тренировки</b>	- ; - ; - ; - ;	3 ; 2 ; 3 ; 5 ;
18	<b>Строение организма – мышцы</b> (. )	- ; - ; - ; - ;	3 ; 2 ; 3 ; 5 ;
19	<b>ОРУ, комплекс упражнений с мячом,</b>	- ; - ; - ; - ;	3 ; 2 ; 3 ; 5 ;
20	<b>Строение организма – системы организма</b> ).	- ; - ; - ; - ;	3 ; 2 ; 3 ; 5 ;
21	<b>Строение организма – системы организма</b> (. )	- ; - ; - ; - ;	3 ; 2 ; 3 ; 5 ;
22	<b>Прыжковые упражнения,</b>  9  -	- ; - ; - ; - ;	3 ; 2 ; 3 ; 5 ;
23	<b>Строение организма - клетка и ее виды</b> (- )	- ; - ; - ; - ;	3 ; 2 ; 3 ; 5 ;

24	<b>Строение организма</b> <b>- клетка и ее виды</b> (. - -	- - - -	- - 3 2 3 5
25	<b>Прыжковые</b> <b>упражнения,</b> -	- - - -	- 3 2 3 5
26	<b>Упражнения на</b> <b>укрепление мышц</b> <b>позвоночника,</b> 9 -	- - - -	- 3 2 3 5
27	<b>Гигиена и здоровье</b> (. - 9 -	- - - -	- - 3 2 3 5
28	<b>Упражнения на</b> <b>укрепление</b> <b>мышц</b> <b>позвоночника,</b> -	- - - -	- 3 2 3 6
29	<b>Упражнения на осанку,</b> - - -	- - - -	- 3 2 3 5

30	<b>Гигиена и здоровье</b> (. - , -	- - - ; - -	- - 3 : 2 ; 3 : 5 .
31	<b>Комплекс упражнений с мячом. ОРУ,</b> -	- - - -	- - 3 : 2 ; 3 : 5 .
32	<b>Зимние олимпийские игры виды спорта</b> (. :	- - - ; -	- - 3 : 2 ; 3 : 5 .
33	<b>Комплекс упражнений на осанку с гимнастическими палками</b> :	- - - -	- - 3 : 2 ; 3 : 5 .
34	<b>Зимние олимпийские игры виды спорта</b> (. -	- - - ; - -	- - 3 : 2 ; 3 : 5 .
35	<b>Элементы групповой тренировки</b> :	- - - -	- - 3 : 2 ; 3 : 5 .
36	<b>Упражнения на мячах,</b> 9 -	- - - -	- - 3 : 2 ; 3 : 5 .

37	<b>Летние олимпийские игры виды спорта</b> (- 9 -	- - - -	- - 3 2 3 5
40	<b>ОРУ подвижные игры эстафеты.</b> -	- - - -	- - 3 2 3 5
41	<b>Летние олимпийские игры виды спорта</b> (. 9 -	- - - -	- - 3 2 3 5
42	<b>ОРУ, упражнения на мячах, комплекс упражнений на позвоночник.</b> -	- - - -	- - 3 2 3 5
43	<b>Правильное питание</b> (. , -	- - - -	- - 3 2 3 5
44	<b>Комплекс упражнений на позвоночник с гимнастическими палками</b> : .	- - - -	- - 3 2 3

45	<b>Биоритмы</b> ). -	- - ; - -	- - 3 : 2 ; 4 : 5 -
46	<b>Упражнения в парах ОРУ.</b> 9 -	- - - - -	- - 3 : 2 ; 3 : 5 -
47	<b>Биоритмы</b> (. : - , -	- - ; - -	- - 3 : 2 ; 3 : -
48	<b>Подвижные игры:</b> .	- - - -	- - 3 : 2 ; 3 : 5 -
49	<b>Подвижные игры:</b> <b>эстафеты.</b> . -	- ; - - -	- - 3 : 2 ; 3 : 5 -
50	<b>Правильная осанка</b> (. - -	- - ; - -	- - 3 : 2 ; 3 : 5 -

51	<p><b>Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности.</b></p> <p>-</p> <p>9</p> <p>-</p>	<p>- ;</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>.</p>	<p>3 : -</p> <p>2 ;</p> <p>3 :</p> <p>5 -</p>
52	<p><b>Комплекс упражнений на позвоночник</b></p> <p>-</p> <p>9</p> <p>-</p>	<p>- ;</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>.</p>	<p>3 : -</p> <p>2 ;</p> <p>3 :</p> <p>5 -</p>
53	<p><b>Подвижные игры :</b></p> <p>эстафеты.</p> <p>-</p>	<p>- ;</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>.</p>	<p>3 : -</p> <p>2 ;</p> <p>3 :</p> <p>5 -</p>
54	<p><b>Правильная осанка</b></p> <p>(.</p> <p>-</p> <p>.</p>	<p>-</p> <p>- ;</p> <p>-</p> <p>.</p>	<p>3 : -</p> <p>2 ;</p> <p>3 :</p> <p>5 -</p>
55	<p><b>Подвижные игры :</b></p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>- ;</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>.</p>	<p>3 : -</p> <p>2 ;</p> <p>3 :</p> <p>5 -</p>
56	<p><b>Подвижные игры :</b></p> <p>эстафеты.</p> <p>-</p>	<p>- ;</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>.</p>	<p>3 : -</p> <p>2 ;</p> <p>3 :</p> <p>5 -</p>
57	<p><b>Комплекс упражнений на</b></p>	<p>-</p>	<p>-</p>

	<b>позвоночник</b>	- ; - ; - ; - ;	3 : 2 ; 3 ; 5 -
58	<b>Подвижные игры:</b>	- ; - ; - ; - ;	3 : 2 ; 3 ; 5 -
59	<b>Подвижные игры</b>	- ; - ; - ; - ;	3 : 2 ; 3 ; 5 -
60	<b>Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности.</b>	- ; - ; - ; - ;	3 : 2 ; 3 ; 5 -
61	<b>Подвижные игры:</b>	- ; - ; - ; - ;	3 : 2 ; 3 ; 5 -
62	9	- ; - ; - ; - ;	3 : 2 ; 3 ; 5 -
63	<b>Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности.</b>	- ; - ; - ; - ;	3 : 2 ; 3 ; 5 -



64	<b>Травмы как сохранить здоровье</b> ( 9 -	- ; - ; - ; - ;	3 : - 2 ; - 3 : - 5 : -
65	<b>Прыжковые упражнения,</b> 9 .	- ; - ; - ;	3 : - 2 ; - 3 : - 5 : -
66	<b>Подвижные игры:</b> . - -	- ; - ; - ;	3 : - 2 ; - 3 : - 5 : -
67	<b>Подвижные игры :</b> , эстафеты. -	- ; - ; - ;	3 : - 2 ; - 3 : - 5 : -
68	<b>Итоговое занятие. Травмы как сохранить здоровье (презентация),</b> 9 -	- ; - ; - ; - ;	3 : - 2 ; - 3 : - 5 : -

## Материально-техническое обеспечение

### Список литературы учителя

1. - - - - - 1 003 -  
0877 .
2. 1//1 .  
B B
3. 0-11 B  
- - -
- 1/0/ (
4. - 1/00 (
5. 1. - - - 0885 - -
6. 1- - - - - - -9  
1//3

## **Список литературы для ученика**

1. <http://zdravo-bravo.ru/fizkultura-i-sport/kompleks-utrennei-zaryadki>

**Список литературы для родителей**

1. - - - - - 9 -  
- 2012. 00- -35/ -462.  
<http://www.moluch.ru/archive/46/5746/>
2. - - - - -  
- -9 0881 - -