

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Школа № 1 имени адмирала Алексея Михайловича Калинина»

Рассмотрена на заседании МС
(протокол от 25.08.2023 № 1)

Принята решением педагогического
совета (протокол от 28.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДАЮ
(приказ от 28.08.2023 № 114)



Директор И.И. Белова

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Здоровей-ка»**

Разработчик программы: Баландина О.В.,
учитель физической культуры

Содержание:

1. Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка»	с. 3
1 класс	с. 3
2 класс	с. 3
3 класс	с. 4
4 класс	с. 4
2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка»	с. 5
Личностные результаты	с. 5
Метапредметные результаты	с. 5
Предметные результаты	с. 6
3. Тематическое планирование	с. 6
1 класс	с. 6
2 класс	с. 7
3 класс	с. 9
4 класс	с. 10

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286.

2. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам (модулям) МОУ «Школа № 1 им. адмирала А.М. Калинина».

1. Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка»

1 класс

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом.

Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.) и т.д.

4. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания, например: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений, например: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости, например: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

2 класс

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом.

«Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке).

«Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

4. Игровые упражнения.

«По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).

5. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания, например: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений, например: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости, например: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Заяц без логова», «Сантики-сантики-лим-по-по», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

3 класс

1. Основы знаний о подвижных играх.

Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

2. Подвижные игры без мячей.

Игры на развитие внимания, например: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

Игры на координацию движений, например: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости, например: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

3. Эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

3. Спортивные и подвижные игры с мячами.

«Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка, спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

4. Соревнования.

Проведение соревнований по различным видам: плавание, пионербол, дартс, перестрелка и вывоз детей на городские массовые старты: «Кросс нации», «Лыжный марафон», «Лыжня России».

4 класс

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Раздел представлен материалом, который дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.

Учащиеся знакомятся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

3. Общая физическая подготовка.

Раздел содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

4. Специальная физическая подготовка.

Раздел представлен материалом с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в пионербол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

5. Контрольные и тестовые упражнения.

Раздел содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

6. Мониторинг.

Данный раздел содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка»

Личностные результаты

умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;

умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметные результаты

умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

умение общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

умение организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

умение планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

умение оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

умение управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы должны:

иметь представление:

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

о режиме дня и личной гигиене;

о способах изменения направления и скорости движения;

об играх разных народов;

о разновидностях спортивных игр;

о соблюдении правил игры;

уметь:

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

играть в подвижные и спортивные игры;

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

выполнять строевые упражнения;

соблюдать правила игры.

3. Тематическое планирование

1 КЛАСС

Электронные (образовательные) ресурсы:

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2023/09/07/kartoteka-podvizhnyh-igr>

№ п\п	Название темы	Кол-во часов	Формы реализации воспитательного потенциала
1	Беседа по технике безопасности, знакомство с правилами подвижных игр.	1	Беседа, игры.
2	Подвижные игры «Часы проббили...», «Разведчики».	1	Игра.
3	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».	1	Игра.
4	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный».	1	Игра.
5	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка».	1	Игра.
6	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит», «Весёлая скакалка».	1	Игра.
7	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».	1	Игра.
8	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».	1	Игра.
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	1	Игра.
10	Кто быстрее?	1	Игра.

11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	1	Игра.
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята».	1	Игра.
13	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1	Игра.
14	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать».	1	Игра.
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	1	Игра.
16	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».	1	Игра.
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».	1	Игра.
18	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1	Игра.
19	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1	Игра.
20	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».	1	Игра.
21	Штурм высоты.	1	Игра.
22	Подвижная игра «Салки».	1	Игра.
23	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.	1	Игра.
24	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	1	Игра.
25	Круговая эстафета.	1	Эстафета.
26	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	1	Игра.
27	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1	Игра.
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».	1	Игра.
29	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1	Игра.
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1	Игра.
31	Прыжок за прыжком.	1	Игра.
32	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1	Игра.
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	1	Игра.
Всего		33	

2 КЛАСС

Электронные (образовательные) ресурсы:

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2023/09/07/kartoteka-podvizhnyh-igr>
2. <https://sportbc.ru/news/63ce6d879a79477575ca5b7c>
3. <https://multiurok.ru/files/sportivnye-estafety-dlia-detei.html>

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Формы реализации воспитательного потенциала
			7

1	Беседа по технике безопасности. Знакомство с правилами подвижных игр.	1	Беседа, игра.
2	Подвижная игра «Часы пробили...».	1	Игра.
3	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».	1	Игра.
4	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	1	Игра.
5	Подвижная игра «Быстрая тройка».	1	Игра.
6	Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».	1	Игра.
7	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».	1	Игра.
8	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».	1	Игра.
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	1	Игра.
10	Подвижная игра «Кто быстрее?».	1	Игра.
11	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	1	Игра.
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	1	Игра.
13	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1	Игра.
14	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».	1	Игра.
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	1	Игра.
16	Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».	1	Игра.
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1	Игра.
18	Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	1	Игра.
19	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1	Игра, соревнование.
20	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1	Игра, соревнование.
21	Подвижная игра «Регби».	1	Игра.
22	Подвижная игра «Братишка, спаси».	1	Игра.
23	Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.	1	Игра.
24	Подвижная игра «Простой пионербол».	1	Игра.
25	Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.	1	Эстафета.
26	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	1	Игра.
27	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1	Игра.
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.	1	Игра.
29	Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1	Игра.
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1	Игра.
31	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1	Игра.
32	Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1	Игра.
33	Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	1	Игра.
34	Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».	1	Игра.
Всего		34	

3 КЛАСС

Электронные (образовательные) ресурсы:

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2023/09/07/kartoteka-podvizhnyh-igr>
2. <https://sportrbc.ru/news/63ce6d879a79477575ca5b7c>
3. <https://multiurok.ru/files/sportivnye-estafety-dlia-detei.html>

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Формы реализации воспитательного потенциала
1	Беседа по технике безопасности, знакомство с правилами подвижных игр.	1	Беседа, игра.
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики».	1	Игра.
3	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.	1	Игра.
4	Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы».	1	Игра.
5	Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов».	1	Игра.
6	Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты».	1	Игра.
7	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».	1	Игра.
8	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка».	1	Игра.
9	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.	1	Игра.
10	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.	1	Игра.
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	1	Игра.
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята».	1	Игра.
13	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка».	1	Игра.
14	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать».	1	Игра.
15	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка».	1	Игра.
16	Игра «Пионербол».	1	Игра.
17	Игра «Пионербол».	1	Игра.
18	Игра «Пионербол».	1	Игра.
19	Игра «Пионербол».	1	Игра.
20	Игра «Пионербол».	1	Игра.
21	Игра «Пионербол».	1	Игра.
22	Игра «Пионербол».	1	Игра.
23	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.	1	Эстафета.
24	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1	Эстафета.
25	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.	1	Эстафета.
26	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1	Эстафета.
27	Игра «Пионербол».	1	Игра.

28	Игра «Пионербол».	1	Игра.
29	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка».	1	Игра.
30	Игра «Пионербол».	1	Игра.
31	Игра «Пионербол».	1	Игра.
32	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка».	1	Игра.
33	Игра «Пионербол».	1	Игра.
34	Игра «Пионербол».	1	Игра.
Всего		34	

4 КЛАСС

Электронные (образовательные) ресурсы:

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2023/09/07/kartoteka-podvizhnyh-igr>
2. <https://sportbc.ru/news/63ce6d879a79477575ca5b7c>
3. <https://multiurok.ru/files/sportivnye-estafety-dlia-detei.html>
4. <https://multiurok.ru/blog/sbornik-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii.html>

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Формы реализации воспитательного потенциала
1	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры «Вышибалы», «Мяч вверх». Тестирование.	1	Беседа, игра.
2	Комплекс ОРУ с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте.	1	Игра, работа в парах.
3	Комплекс ОРУ с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте.	1	Игра, работа в парах.
4-5	Комплекс ОРУ с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча высокий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте.	2	Игра, работа в парах.
6	Комплекс ОРУ с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча высокий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте.	1	Игра, работа в парах.
7	Комплекс ОРУ с мячами. Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	1	Игра, работа в парах.
8-9	Комплекс ОРУ с мячами. Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	2	Игра, работа в парах.
10-11	Комплекс ОРУ. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	2	Игра.
12-13	Комплекс ОРУ. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	2	Игра.
14-15	Комплекс ОРУ. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	2	Игра.
16-17	Комплекс ОРУ. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2	Беседа, игра.
18-19	Комплекс ОРУ. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2	Игра.

20-21	Комплекс ОРУ. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2	Игра.
22-23	Комплекс ОРУ. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2	Игра.
24-25	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ. Формирование команд. Пионербол. Беседа по технике безопасности.	2	Беседа, игра.
26	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ. Формирование команд. Пионербол. Инструктаж по технике безопасности.	1	Игра.
27-30	Турнир по пионерболу.	4	Турнир.
31	Комплекс ОРУ. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх».	1	Игра.
32	Комплекс ОРУ. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх».	1	Игра.
33	Комплекс ОРУ. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки».	1	Игра.
34	Комплекс ОРУ. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки».	1	Игра.
Всего		34	