

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Приложение №2  
к ООП НОО

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«Если хочешь быть здоров!»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Разработчик: Михалюк В.Б., учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре «Если хочешь быть здоров!» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, в соответствии с целями и задачами образовательной программы МБОУ «СОШ №24».

## **РАЗДЕЛ 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

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

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

**Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

### **Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

#### **Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

#### **Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли(лидера исполнителя).

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

## РАЗДЕЛ 2. Содержание курса внеурочной деятельности

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС, а так же мой практический опыт.

Программа включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, правил, беседу с учащимися, показ изучаемых упражнений, подвижных и спортивных игр. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается играми, упражнениями.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

### 1 раздел

#### **Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!**

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

### 2 раздел

#### **В здоровом теле- здоровый дух!**

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

*Народные игры:* Разучивание русских народных игр:

«Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Гуси-Лебеди» «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». Игры народов Востока: «Скачки», «Собери яблоки».

*Подвижные игры:* Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

Игры с бегом: «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два

Мороза» , «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка»,

Игры – эстафеты: «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

Игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Чехарда»

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», , Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч», «Подвижная цель», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч».

Игры с разными предметами: «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».

Поисковые игры: Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры: «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».

Кто сильнее?: Игры, направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Перетягивание каната», «Перетягивания за руку», «Тяни – толкай», «Перетягивание по кругу», «Цепи», «Поймай последнего».

Зимние забавы: Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Игра в снежки, лепка снежных баб. Строительные игры из снега. Эстафета на санках. Лыжные гонки.

### **3 раздел**

#### **Игры на развитие психических процессов.**

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Игры на развитие памяти: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».

Упражнения и игры на внимание: «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», упражнение «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».

Игры на развитие воображения: «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».

Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка: «Баба Яга», «Три характера».

#### **4 раздел**

##### **Спортивные игры.**

Спортивные игры по упрощенным правилам.

Пионербол: Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов. Игра.

Футбол: Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

#### **5 раздел**

**Спортивные праздники.** «Мама, папа, я – спортивная семья», «В здоровом теле – здоровый дух»

Часы здоровья: «Спортивные почемушки» викторины, посвященные спорту.

#### **6 раздел**

##### **Итоговое занятие.**

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом возрастных особенностей и уровня физического развития.

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Содержание программы	Всего часов	теория	практика	Вид деятельности
1	<b>Вводные занятия.</b> <b>Я выбираю здоровый образ жизни</b>	1	1		теоретический
	<b>В здоровом теле- здоровый дух</b>	<b>3</b>			
2	Народные игры. Русские народные игры и игры разных народов	1	0,5	0,5	теоретический практический
3	Народные игры. Русские народные игры и игры разных народов	1			практический
4	Народные игры. Русские народные игры и игры разных народов	1			практический
	<b>Подвижные игры</b>	<b>8</b>			
5	Игры с бегом	1	0,5	0,5	теоретический практический
6	Игры с бегом	1			практический
7	Игры – эстафеты	1			практический
8	Игры – эстафеты	1			практический
9	Игры – эстафеты	1			практический
10	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1			практический
11	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1			практический
12	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1			практический
	<b>Спортивные игры</b>	<b>21</b>			
13	Пионербол Игровые правила.	1	0,5	0,5	теоретический практический
14	Пионербол Передачи мяча, подачи мяча.	1			практический
15	Пионербол Передачи мяча, подачи мяча.	1			практический
16	Пионербол. Отработка игровых приёмов.	1			практический
17	Пионербол. Отработка игровых приёмов.	1			практический
18	Пионербол. Отработка игровых приёмов.	1			практический
19	Пионербол. Учебная игра	1			практический

	Пионербол. Учебная игра	1			практический
20	Баскетбол. Игровые правила.	1	0,5	0,5	теоретический практический
21	Баскетбол. Ловля мяча на месте и в движении	1			практический
22	Баскетбол. Ловля мяча на месте и в движении	1			практический
23	Баскетбол. броски мяча двумя руками стоя на месте	1			практический
24	Баскетбол. броски мяча двумя руками стоя на месте	1			практический
25	Баскетбол. Ведение мяча	1			практический
26	Баскетбол. Ведение мяча	1			практический
27	Баскетбол. “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.	1			практический
28	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам	1			практический
29	Футбол. Игровые правила.	1	0,5	0,5	теоретический практический
30	Футбол. Отработка игровых приёмов.	1			практический
31	Футбол. Удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места	1			практический
32	Футбол. Удар с одного-двух шагов по мячу с места и катящемуся мячу	1			практический
33	Футбол. Учебная игра.	1			практический
34	<b>Итоговое занятие</b>	1	0,5	0,5	теоретический практический
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	