

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Большегнеушевская средняя общеобразовательная школа»  
Рыльского района Курской области**

**Принята**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «30» 08.2022г

**Утверждена**  
Директор школы **Т.В. Меринова**  
Приказ № 1-114 от 31.08.2022г



**Рабочая программа**

по физкультурно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

«Здоровейка»

1-4 класс

Спицын Антон Васильевич

Учитель физической культуры

**2022 г.**

## **Содержание**

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
2. Содержание курса внеурочной деятельности
3. Календарно- тематическое планирование

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы подвижных и спортивных игр.**

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.

**Ожидаемые результаты:**

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
  - укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
  - формирование двигательных действий с мячом;
  - соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
  - самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
  - соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
  - владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.
- Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

**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: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

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

Игры на развитие ловкости: «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.

**4. 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.)

### Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Дата по плану	дата по факту	Тема занятия	Кол-во часов
1			Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.	1
2			Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1
3			Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1
4			Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»	1
5			Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	1
6			Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,	1
7			Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».	1
8			Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	1
9			Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1
10			Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.	1
11			Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1
12			Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1
13			Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1
14			Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	1
15			Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1
16			Игра «Пионербол»	1
17			Игра «Пионербол»	1
18			Игра «Пионербол»	1
19			Игра «Пионербол»	1
20			Игра «Пионербол»	1
21			Игра «Пионербол»	1

22			Игра «Пионербол»	1
23			Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1
24			Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
25			Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1
26			Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
27			Игра «Пионербол»	1
28			Игра «Пионербол»	1
29			Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1
30			Игра «Пионербол»	1
31			Игра «Пионербол»	1
32			Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1
33			Игра «Пионербол»	1
34			Игра «Пионербол»	1
Итого:				34 часа