

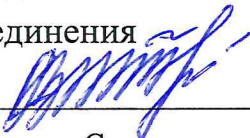
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 18»

МАОУ "СОШ №18"

РАССМОТРЕНО

Председатель  
методического  
объединения



Сломинская С.В.

Протокол № 5  
от 28 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по ВР



Захарченко И.А.

от 28 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Приходько Е.В.

Приказ № 318  
от 30 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Если хочешь быть здоров» 1-4 класс**

Составитель:

учитель физической культуры Сломинская С.В.

г. Магадан 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО и ФОП НОО.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» реализуется с учетом рабочей программы воспитания.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

### Задачи программы:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья.
- Расширение кругозора младших школьников.
- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.
- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

### Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

#### Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

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

#### Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

#### **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

### **Содержание программы**

#### **Игры с бегом (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

#### **Игры с прыжками (5 часов)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

### **Игры с мячом (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при с играх мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

### **Игры малой подвижности (5 часов)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

### **Зимние забавы (4 часов)**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

*Практические занятия:*

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

### **Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки

*Практические занятия:*

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

### **Народные игры (5 часов)**

*Теория.* История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

## Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЭОР/ЦОР
1.	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1		<a href="http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fschool-collection.edu.ru%2Fcatalog%2Fteacher%2F%3F%26subject%255b%255d%3D38&amp;sa=D&amp;sntz=1&amp;usg=AFQjCNHVIJStpwj6VcD5YHMaNwvSmHNaUg">http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fschool-collection.edu.ru%2Fcatalog%2Fteacher%2F%3F%26subject%255b%255d%3D38&amp;sa=D&amp;sntz=1&amp;usg=AFQjCNHVIJStpwj6VcD5YHMaNwvSmHNaUg</a>
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	1		
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	1		
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	1		
5.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	1		
				<a href="http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkultura.ru%2F&amp;sa=D&amp;sntz=1&amp;usg=AFQjCNHS5">http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkultura.ru%2F&amp;sa=D&amp;sntz=1&amp;usg=AFQjCNHS5</a>

6.	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1	<p>Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьбы учителя</p>	<p>wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w</p>	
7.	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	1			
8.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1			
9.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1			
10	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1			
11.	Правила безопасного поведения при с играх мячом.	1			
12.	Совершенствование координации движений. Игра «Передал –	1			<p><a href="http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkultura.ru%2F&amp;sa=D&amp;sntz=1&amp;usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w">http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkultura.ru%2F&amp;sa=D&amp;sntz=1&amp;usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w</a></p>

	садись». Игра «Свечи».			
13.	Развитие глазомера и чувства расстояния.	1		
14.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	1		
15.	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1		
16.	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1		<a href="http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkultura.ru%2F&amp;sa=D&amp;sntz=1&amp;usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w">http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkultura.ru%2F&amp;sa=D&amp;sntz=1&amp;usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w</a>
17.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1		
18.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1		
19.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	1	Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально	



	Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».		<p>значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; Устанавливать доверительные отношения между учащимися.</p>	
20.	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1		
21.	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	1		<a href="http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkultura.ru%2F&amp;sa=D&amp;sntz=1&amp;usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w">http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkultura.ru%2F&amp;sa=D&amp;sntz=1&amp;usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w</a>
22.	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	1		
23.	Игра «Санные поезда».	1		
24.	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	1		
25.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет	1		

	Способы деления на команды. Считалки			
26.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки	1		
27.	«Мяч среднему», «Мяч соседу»	1		
28.	«Зайцы в огороде».	1	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	
29.	«Подвижная цель».	1		
30.	«Зайцы, сторож и Жучка»	1		
31.	«Снайперы».	1		
32.	«Играй, мяч не теряй»	1		
33.	«Запрещённое движение» .	1		
34	Весёлые старты. Итоговое занятие	34		