

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5» г. Усинска
«5 №-а шёр общеобразовательной школы»
муниципальной бюджетной общеобразовательной велоданін Усинск кар**

**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»**

Направление:
Спортивно-оздоровительная деятельность

для учащихся 1 – 4 классов
4 года обучения

Составитель:
Лазаренко Т.В.
Учитель физической культуры

Усинск
2023 год

Пояснительная записка

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Программа «Если хочешь быть здоров» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Игра как средство воспитания здорового образа жизни.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Цель программы: сформировать у младших школьников 1-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

- **оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

• **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 135ч. Соответственно: 1 класс – 33 часа. 2 класс – 34 часа. 3 класс -34часа. 4 класс – 34 часа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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.

1 класс
Календарно-тематическое планирование
учебного курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)

№ п\п	Дата	Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов	
1		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	Знакомство (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)	1	
2		Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»		1	
3		Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»		1	
4		Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	Лёгкая атлетика (Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	1	
5		Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»		1	
6		Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»		1	
7		Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,		1	
8		Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»		1	
9		Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»		1	
10		Кто быстрее?		1	
11		Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		1	
12		Подвижная игра «Лиса и цыплята»		Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1
13		«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».			1
14		Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	1		
15		Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	1	
16		Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»		1	
17		Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».		1	
18		Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	Лыжный спорт (Комплексное развитие координационных способностей)	1	
19		Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».		1	
20		Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».		1	
21		Штурм высоты.		1	

22		Подвижная игра «Салки»		1
23		Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.		1
24		Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.		1
25		Круговая эстафета.		1
26		«Погоня», «Снайперы»	Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)	1
27		Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		1
28		Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».		1
29		Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		1
30		Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		1
31		Прыжок за прыжком.		1
32		Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		1
33		Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		1

2 класс

Календарно-тематическое планирование учебного курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов	
1		Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	Знакомство (Правила поведения, закрепление навыков игры)	1	
2		Подвижная игра «Часы пробили...».		1	
3		Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».		1	
4		Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	Лёгкая атлетика (Закрепление навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	1	
5		Подвижная игра «Быстрая тройка».		1	
6		Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».		1	
7		Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».		1	
8		Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».		1	
9		Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».		1	
10		Подвижная игра «Кто быстрее?».		1	
11		Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».		1	
12		Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».		Подвижные игры, подводящие к пионерболу (Навыки закрепления ловли, передачи, броска)	1
13		«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».			1
14		Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».	1		

			мяча)	
15		Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	1
16	Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».	1		
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1		
18	Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	Игровые упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами	1	
19	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		1	
20	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		1	
21	Подвижная игра «Регби».		1	
22	Подвижная игра «Братишки спаси».		1	
23	Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.		1	
24	Подвижная игра «Простой пионербол».		1	
25	Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.		1	
26	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, координационных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)	1	
27	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		1	
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.		1	
29	Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		1	
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		1	
31	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		1	
32	Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		1	
33	Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		1	
34	Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».		1	

3 класс

Календарно-тематическое планирование учебного курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)

№ п\п	Дата	Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов
1		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.	Раздел № 1 на всех занятиях: Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности.	1
2		Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»		1
3		<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д		1

4		<i>Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»</i>	Раздел № 2	1
5		<i>Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»</i>	Подвижные игры без мячей (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)	1
6		<i>Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,</i>	Раздел № 1 на всех занятиях.	1
7		<i>Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».</i>		1
8		<i>Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»</i>		1
9		<i>Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д</i>		1
10		<i>Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.</i>		Раздел № 2
11		Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	Подвижные игры без мячей	1
12		Подвижная игра «Лиса и цыплята»		1
13		Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»		Раздел № 1 на всех занятиях:
14		Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	Раздел № 4	1
15		Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1
16		Игра «Пионербол»	Раздел № 4 Спортивные игры	1
17		Игра «Пионербол»	Раздел № 1 на всех занятиях: техника безопасности, техника ловли, передачи мяча	1
18		Игра «Пионербол»		1
19		Игра «Пионербол»	Раздел № 4 Спортивные игры	1
20		Игра «Пионербол»	(Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты)	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		Раздел № 3 Эстафеты
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»	Раздел № 1 на всех занятиях: техника безопасности, техника ловли, передачи мяча	1
28		Игра «Пионербол»		1
29		Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»		1
30		Игра «Пионербол»	Раздел № 4	1
31		Игра «Пионербол»	Спортивные игры (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты)	1
32		Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»		1
33		Игра «Пионербол»		1
34		Игра «Пионербол»		1
Итого:				34 часа

4 класс

Календарно-тематическое планирование
учебного курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)

№	дата	Содержание учебного материала	Количество часов
1		Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1
2		Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
3		Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
4-5		Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	2
6		Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
7		Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1
8-9		Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	2
10-11		Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
12-13		Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
14-15		Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
16-17		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
18-19		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
20-21		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
22-		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2

23			
24- 25		Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	2
26		Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1
27- 30		Турнир по пионерболу	4
31		Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
32		Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
33		Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1
34		Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1