



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ЗДОРОВЕЙ-КА»

название учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)

Бугакова Е.А., учитель физической культуры

методического объединения

учителей физкультуры

МОУ «Гимназия №2»

Ф.И.О. педагогов, разрабатывающих и реализующих учебный курс, предмет, дисциплину (модуль)

1-4 класс

класс (параллель), в котором изучается учебный курс, предмет, курс, дисциплина (модуль)

2 года

срок реализации программы

г.Тихвин, 2023г.

Программа кружка «Здоровей-ка» составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы по ФГОС НОО, которые дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе с добавлением подвижных и русских народных игр. Направленность внеурочной деятельности: спортивно – оздоровительная.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Здоровей-ка» является

- формирование установки на здоровый образ жизни, знание основных правил коллективной игры;
- Включаться активно в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении своих целей.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности «Здоровей-ка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель игровой деятельности на уроке с помощью учителя, отличать игру по правилам и без правил, определять последовательность своих действий;
- **Находить** ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлений;
- **Анализировать** и оценивать результаты собственного труда и находить способы их улучшения.

2. Познавательные УУД:

- **Проявлять** активность при коллективном составлении эстафет, комплексов упражнений, игровых ситуаций.

3. Коммуникативные УУД:

- Совместно договариваться о правилах игры и поведения и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению при организации игры.

4. Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- **Результаты первого уровня** (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека; о принятых в обществе нормах поведения и общения; об основах здорового образа жизни; об истории своей семьи и Отечества; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы: об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации; о правилах проведения исследования.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родному Отечеству, родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности; опыт публичного выступления; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

Достижение всех трех уровней результатов внеурочной деятельности будет свидетельствовать об эффективности работы по реализации модели внеурочной деятельности.

Основные направления реализации программы

Программа «Здоровей-ка» рассчитана на два года обучения.

Участники программы – учащиеся 1 -2 классов. Возраст учащихся – 7 – 8 лет.

Количество воспитанников в группах:

1 год обучения: 15-25 человек;

2 год обучения: 15-25 человек;

Режим занятий:

- группа 1 года обучения: периодичность занятий: 2 академических часов в неделю продолжительностью по 40 минут; общее количество часов: 66 часов или 1 академический час в неделю продолжительностью по 40 минут; общее количество часов: 33 часа,

- группа 2 года обучения: 2 академических часов в неделю продолжительностью по 40 минут; общее количество часов: 66ч. для 1 классов, 68ч. для 2,3,4 классов.

Содержание курса

Элементы по разделам программы	Основная направленность	<u>Группа первый год обучения</u>	<u>Группа второй год обучения</u>
Элементы легкоатлетических упражнений В подвижных играх	На развитие координационных способностей	Ходьба на носках, прогнувшись, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом, с высокими подниманием бедра, с преодолением препятствий, варианты челночного бега, способа перемещения, метания мячей из разных и.п. в цель и на дальность.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы, варианты челночного бега, способа перемещения, метания мячей из разных и.п. в цель и на дальность.
	На развитие скоростных и координационных способностей	Бег обычный, с изменением направления, с ускорением, коротким, средним, длинным шагом, в чередовании с ходьбой, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость	Бег коротким, средним, длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени назад, из различных И.П. с изменением скорости, эстафеты.
	На развитие выносливости	Равномерный, медленный бег, кросс по слабопересеченной местности с увеличением продолжительности до 10-12 минут, эстафеты.	
	На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением; прыжки с места, разбега, через мячи, веревочку. Метание малого мяча по горизонтальной мишени, в цель, на дальность.	Прыжки в длину с места, разбега, с доставанием подвешенных предметов, на скакалке, многоразовые (тройной, пятерной, десятерной), в высоту с прямого разбега, в длину. Эстафеты с прыжками. Метания большого и малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели. Набивного мяча от груди, снизу двумя руками, в парах.

Элементы ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В подвижных играх	Общеразвивающие упражнения с предметами и без, на месте и в движении	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, флажками. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
	Акробатические упражнения	Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе, стоя на коленях. Кувырок вперед, в сторону, с шага; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.	Кувырок вперед, назад, в сторону, перекатом. Комбинации из освоенных элементов.
	Висы и упоры	Упражнения в вися стоя и лежа; вис на согнутых руках, подтягивание в вися лежа.	Упражнения в вися стоя и лежа; вис на согнутых руках, подтягивание в вися лежа.
	Лазанье и перелезания	Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке. Перелезание через гимнастические предметы.	Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке. Перелезание через гимнастические предметы.
	На освоение навыков равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамейке), ходьба по рейке гимнастической скамейке, повороты, стоя на скамейке, перешагивания через мячи.	Стойка на двух одной ноге с закрытыми глазами на полу, бревне, скамейке, повороты на носках и одной ноге, приседание и переход в упор присев.
	На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на бревне, стенке, снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.	
		Лазание по гимнастической стенке; лазание на скорость. Подтягивание, упражнения в висах и упорах	
		Прыжки со скакалкой	
	На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	
	На развитие скоростно-силовых способностей		
На развитие гибкости			
Элементы СПОРТ. ИГР	Баскетбол	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте. Броски одной и двумя руками с места. Ведение мяча. Подвижные игры на ловлю и передачу мяча.	Стойки и перемещения игрока. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Броски мяча в цель. Подвижные игры.
	Футбол	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Старты из разных положений.	Стойки, перемещения игрока. Ведение мяча ногой. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Подвижные игры.
	Волейбол	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами вперед и спиной вперед, ускорения. Прыжки.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, блокировки. Подача мяча.

Элементы лыжной подготовки в подвижных играх/10ч/	Освоение техники лыжных ходов	Скользкий шаг с палками и без палок. Подъемы, спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы, спуски, торможение плугом. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью.
Подвижные игры	Освоение техники движений в игре	Игры на свежем воздухе, по желанию, в помещении. Правила игры, деление на команды. Спортивный интерес.	Игры на свежем воздухе, по желанию, в помещении. Правила игры, деление на команды. Спортивный интерес. Передвижение в играх с различной скоростью. Тактические действия в игре.
Элементы общей физической подготовки	Развитие силы, быстроты, координации движений, выносливости	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами различными способами ходьбы, бега, прыжков, передвижения по диагонали, змейкой; на снарядах. Тестирование бега, прыжков, метания, упражнения на гибкость.	Упражнения силовые, координационные, смешанные в группах, индивидуальные и парные. Полоса препятствий, круговая тренировка.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс/2 часа в неделю

№	Название раздела	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	<i>Подвижные игры, игры на основе спортивных</i>	16	2	14
1.1	Изучение правил техники безопасности подвижных игр на основе спортивных игр	1	1	
1.2	Элементарные игровые навыки	3		3
1.3	Правила игры, деление на команды	6	1	5
1.4	Тактические действия в игре	6		6
2	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	12	1	10
2.1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	2	1	1
2.2	Составление акробатических композиций, выполнение тестовых заданий	4		3
2.3	Игры, эстафеты, полоса препятствий по гимнастике	6		6
3	<i>Легкоатлетические упражнения</i>	16	2	14
3.1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	1	1	
3.2	Подготовительные упражнения к бегу, прыжкам и метанию	2		2
3.3	Основные виды движение (ходьба, бег, прыжки, метание), выполнение	8	1	7

	тестовых заданий			
3.4	Игры, эстафеты, полоса препятствий по легкой атлетике	5		5
4	<i>Лыжная подготовка</i>	10	2	8
4.1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	2	
4.2	Основные виды передвижения на лыжах, спуски, подъемы с пологих склонов, выполнение тестовых заданий на лыжах	6		6
4.3	Игры, эстафеты, полоса препятствий по лыжной подготовке	2		2
5	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	12	1	10
5.1	Техника безопасности на занятиях по ОФП	2	1	1
5.2	Упражнения на развитие силы, быстроты, координации движений, выносливости	5		5
5.3	Игры, эстафеты, полоса препятствий по ОФП	4		4
5.4	Итоговое мероприятие	1		
	<i>Всего:</i>	66	8	56

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2класс/ 2 часа неделю

№	Название раздела	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	<i>Подвижные игры, игры на основе спортивных</i>	16	2	14
1.1	Изучение правил техники безопасности подвижных игр на основе спортивных игр	1	1	
1.2	Элементарные игровые навыки	3		3
1.3	Правила игры, деление на команды	6	1	5
1.4	Тактические действия в игре	6		6
2	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	13	1	11
2.1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	2	1	1
2.2	Составление акробатических композиций, выполнение тестовых заданий	5		4
2.3	Игры, эстафеты, полоса препятствий по гимнастике	6		6
3	<i>Легкоатлетические упражнения</i>	19	2	17
3.1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	1	1	
3.2	Подготовительные упражнения к бегу, прыжкам и метанию	4		4
3.3	Основные виды движение (ходьба,	9	1	8

	бег, прыжки, метание), выполнение тестовых заданий			
3.4	Игры, эстафеты, полоса препятствий по легкой атлетике	5		5
4	<i>Лыжная подготовка</i>	10	2	8
4.1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	2	
4.2	Основные виды передвижения на лыжах, спуски, подъемы с пологих склонов, выполнение тестовых заданий на лыжах	6		6
4.3	Игры, эстафеты, полоса препятствий по лыжной подготовке	2		2
5	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	10	1	9
5.1	Техника безопасности на занятиях по ОФП	1	1	
5.2	Упражнения на развитие силы, быстроты, координации движений, выносливости	4		5
5.3	Игры, эстафеты, полоса препятствий по ОФП	4		4
5.4	Итоговое мероприятие	1		
	<i>Всего:</i>	68	8	60

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 класс/ 2 часа неделю

№	Название раздела	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	<i>Подвижные игры, игры на основе спортивных</i>	16	2	14
1.1	Изучение правил техники безопасности подвижных игр на основе спортивных игр	1	1	
1.2	Элементарные игровые навыки	3		3
1.3	Правила игры, деление на команды	6	1	5
1.4	Тактические действия в игре	6		6
2	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	13	1	11
2.1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	2	1	1
2.2	Составление акробатических композиций, выполнение тестовых заданий	5		4
2.3	Игры, эстафеты, полоса препятствий по гимнастике	6		6
3	<i>Легкоатлетические упражнения</i>	19	2	17
3.1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	1	1	
3.2	Подготовительные упражнения к	4		4

	бегу, прыжкам и метанию			
3.3	Основные виды движение (ходьба, бег, прыжки, метание), выполнение тестовых заданий	9	1	8
3.4	Игры, эстафеты, полоса препятствий по легкой атлетике	5		5
4	Лыжная подготовка	10	2	8
4.1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	2	
4.2	Основные виды передвижения на лыжах, спуски, подъемы с пологих склонов, выполнение тестовых заданий на лыжах	6		6
4.3	Игры, эстафеты, полоса препятствий по лыжной подготовке	2		2
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	1	9
5.1	Техника безопасности на занятиях по ОФП	1	1	
5.2	Упражнения на развитие силы, быстроты, координации движений, выносливости	4		5
5.3	Игры, эстафеты, полоса препятствий по ОФП	4		4
5.4	Итоговое мероприятие	1		
	Всего:	68	8	60

Приложения.

Классификация игр

Основная направленность	Название подвижной игры 1,2,3класс	
	<i>Развитие быстроты</i>	Кто быстрее Похитители огня Прятки День и ночь Встречная эстафета Салки маршем Лыжники, по местам! Гонка с шайбой Сороконожки на лыжах Чья пара быстрее
<i>Развитие внимания</i>	Мельница Цветы и ветерки Прятки Отдай платочек Палочка-стукалочка	Серсо Зайцы в огороде Волк во рву Совушка Запрещенные движение

	Захват противника Игра в шапку «Ну-ка, отними!»	Свободное место (Смени место) Прокати мяч
<i>Развитие воображения</i>	Цыплята и насадка Воздушный шар Косари	Часики Всадники Жучки
<i>Развитие выдержки</i>	Подвижная цель Перетягивание палки Борьба за флажки	Кто дальше? Донеси мешочек Высокий Дуб
<i>Развитие гибкости</i>	Просо Медвежата Кружится вокруг колышка Уточка	Уточка Дровосек Часики Потяни шнур
<i>Развитие выносливости</i>	Перетягивание веревки Драчливый баран Пешие всадники Крестик Эстафета на санках	Игра в мяч на лошадях На новое место Эстафета в мешках Перетягивание каната Перетягивание в шеренгах
<i>Развитие глазомера и меткости</i>	Палочка-выручалочка Выбей из круга Метание с плеча Ловишки со снежками Попади в цель Кто дальше?	Снежные круги Спуск на лыжах с препятствием Кто дальше? Охотники и утки Сбей мяч Попади в цель Кати мяч в цель Серсо
<i>Развитие дисциплинированности</i>	Цветные автомобили Найди свой домик Птички в гнездышках Всадники	Солнышко и дождик Всадники У ребят порядок строгий
<i>Развитие координации</i>	Пешие всадники Эстафета на санках Салки На одной лыже Кто быстрее? Пройди ворота Подними предмет Охотники и утки Морские всадники Кто проворней? Мяч в кругу Серсо Бег с препятствиями Удочка Гуси-лебеди Эстафета в мешках Караси и щука Волк во рву Белые медведи Третий лишний	Пешие всадники Эстафета на санках Салки На одной лыже Кто быстрее? Пройди ворота Подними предмет Охотники и утки Морские всадники Кто проворней? Мяч в кругу Серсо Бег с препятствиями Удочка Гуси-лебеди Эстафета в мешках Караси и щука Волк во рву Белые медведи Третий лишний

	<p>Дударь Воробушки и кот У медведя во бору Пятнашки Ловишка</p>	<p>Дударь Охотник и зайцы Воробушки и кот У медведя во бору Пятнашки</p>
<i>Развитие ловкости</i>	<p>Снятие шапки Игра в лягушек Мельница Похитители огня Крепость Палочка-выручалочка Чья шеренга победит? Отдай платочек Перетягивание веревки Кто быстрее Захват противника Игра в шапку Казачи Угадай и догони Салки На одной лыже Шайба Спуск на лыжах с препятствиями Гонки на лыжах в парах Эстафета-противоходом Загони шайбу Самые ловкие Стой-беги! Поймай мяч Не упусти мяч Мяч соседу Мяч по кругу Защити товарища</p>	<p>Возьми кеглю Перетягивание по кругу Бег с препятствиями Удочка Гуси-лебеди Дойди до середины Зайцы в огороде Перетягивание каната Смени место Свободное место Белые медведи Третий лишний Дедушка-рожок Эстафета с мячами Мячик-шмель Мяч среднему Палочка-выручалочка Зайцы в огороде Караси и щука Цыплята и лиса Птички и кошка Кот и мыши Воробушки и кот У медведя во бору Пятнашки Ловишка Охотник Подвижная цель</p>
<i>Развитие силы</i>	<p>Перетягивание палки Эстафета на санках Кто кого перетянет Сильные ноги</p>	<p>Перетягивание палки Эстафета на санках Кто кого перетянет Сильные ноги</p>
<i>Развитие умения ориентироваться в пространстве</i>	<p>Прятки Скачки Всадник Скок-перескок Две тетери</p>	<p>Прятки Скачки Всадник Скок-перескок Две тетери</p>
<i>Развитие умения действовать по сигналу</i>	<p>Стой-беги! Совушка Фигуры</p>	<p>Стой-беги! Совушка Фигуры</p>

<p><i>Развитие чувства спортивного соперничества</i></p>	<p>Гуси-лебеди Караси и щука Белые медведи Берегись! Попробуй, поймай Зайцы в огороде Утята и щука Караси и щука Цыплята и лиса Птички и кошка</p>	<p>Салки Кот и мышки Воробушки и кот У медведя во бору Пятнашки Лесные пятнашки Ловишка с заданием Два Мороза Караси и щука Третий лишний</p>
--	--	---

Мониторинг физической подготовленности

Обязательно для оценки уровня физического состояния детей, занимающихся в кружке «Здоровей-ка», медико-педагогический контроль, по результатам которого формируется содержание и направления тренировочного воздействия.

Тест для определения скоростных качеств

Задание проводится на беговой дорожке 30м. По команде «На старт! Внимание!» - тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. По команде «Марш!» - выбегает со старта, фиксируется время пересечения линии финиша.

Тест на определение скоростно - силовых качеств (прыжок в длину сместа).

Даются три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения выносливости (подъем туловища из положения лежа на спине)

Тестируемый лежит на гимнастическом мате, на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Марш» ребенок поднимает туловище до угла 30 от пола и вновь ложится. Подъем туловища считается правильно выполнен, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола.

Тест на определение координационных способностей

Ребенок принимает исходное положение: носок одной ноги плотно примыкает к пятке впереди стоящей ноги, руки вытянуты вперед - попытаться сохранить равновесие в этом положении.

Тест на гибкости

Стоя на гимнастической скамейке тестируемый выполняет наклон вперед, ноги прямые, старается коснуться пола. Оценивается по 4-х бальной шкале: расстояние менее 3 см до скамейки -1 б.,

пальцы касаются скамейки -2 б.,

кулаки касаются скамейки -3 б.,

ладони опущены ниже скамейки более 1см -4б.

Итоговое мероприятие

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях: «День здоровья» (весёлые старты, игра по станциям)

Итоговое мероприятие проводится с целью пропаганды здорового образа жизни, активного использования физической культуры и спорта в организации досуга, укрепления их здоровья, снижения заболеваемости, увеличения двигательной активности школьников.