

МОУ Игнатовская СОШ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Руководитель ШМО

Исаева Н.А.
Протокол № 1
от «23» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Кобина И.В.
«24» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Гаранина Л.Н.
Приказ № 215
от «25» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЯЧОК»

Класс: 1

Уровень образования: начальное общее

Составитель: Сальникова Наталья Александровна, учитель начальных классов

2023 - 2024 учебный год

Введение

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровячок» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» направлена на осуществление следующих **целей**:

- Формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- Развитие навыков самооценки, самоконтроля в отношении собственного здоровья формирование навыков правильной осанки, рационального дыхания и саморегуляции;
- Обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель программы.

Спортивно-оздоровительная программа «Сильные, ловкие, смелые» направлена на снятие напряжения, психической усталости при умственных нагрузках, развитие двигательных качеств в игровой совместной деятельности у учащихся начальной школы, совершенствование умений и навыков в спортивных играх.

Ведущее место в данном курсе занимает игровая подвижная деятельность детей, так как игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной и развивающей силой.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки детей.

Задачи программы:

1. Развивающая.

Развивать быстроту реакции, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

2. Оздоровительная.

Упражнения на правильное дыхание, формирование осанки, закаливающие упражнения. Профилактика заболеваний.

3. Воспитательная.

Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, активность, внимательность, самостоятельность, честность, воспитывать стремление победить. Прививать интерес и потребность к физкультурно-оздоровительным занятиям.

4. Познавательная.

Вооружение младших школьников необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью. Познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

Место проведения:

- спортивный зал (холодное время года)
- на спортивной площадке (в тёплое время года)

Программа «Здоровячок» реализуется в рамках внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению. Программа 1 класса рассчитана на 33 часа (1 час в неделю).

1. Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий «Здоровячок»

В результате освоения программного материала по внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащиеся должны:

Иметь представление:

- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- О режиме дня и личной гигиене;
- Об играх разных народов;

уметь:

- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- Играть в подвижные игры;
- Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- Выполнять строевые упражнения;
- Соблюдать правила игры.

Ожидаемый результат:

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- Развитие умений работать в коллективе;
- Формирование у детей уверенности в своих силах;
- Умение применять игры самостоятельно;
- Овладение навыками ОФП;
- Наличие интереса к спорту; стремление к спортивному самовыражению.

Формы и виды контроля

В целях контроля показателей спортивной внеурочной деятельности два раза в год проводится тестирование учащихся.

Тестирование.

1. Отжимание.
2. Наклон вперед из положения сидя (гибкость)
3. Прыжки через скакалку.
4. Ведение мяча.
5. Передача мяча от груди.
6. Прыжок в длину с места.

2. Содержание программы внеурочной деятельности.

1. Основы знаний. Введение Здоровый образ жизни младшего школьника.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Сведения о режиме дня и личной гигиене.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Понятие о пульсе.

2. Подвижные игры

Что такое подвижная игра? Понятие правил игры.

Русские народные игры «Ловушка», «Совушка».

Релаксационные игры «Ручеёк», «Море волнуется».

Подвижные игры на быстроту «Вороны и воробьи», «Колдунчик».

Групповые игры «Птицы и клетка», «К своим флажкам».

Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».

Групповые игры «Капканы», «Третий лишний».

Русские народные игры «Цепи-кованы», «Кошки-мышки»

Повторение изученных игр. Игры по выбору детей.

Игры на свежем воздухе.

3. Гимнастика

Строевые упражнения. Комплекс утренней гимнастики.

Лазанье и перелезание. Игра «Проползи - не урони»,
 Акробатические упражнения.
 Упражнения в равновесии. Развитие физических качеств – силы, гибкости.
 Имитационные упражнения на гибкость «Кошечка», «Ветерок», «Цветок».

4.Игры-эстафеты

Эстафеты с мячами. Правила игры.

Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

Эстафеты с бегом и прыжками.

Эстафеты с преодолением препятствий.

Игры-эстафеты «Вызов номеров», «Передал-садись».

5. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.

Бег с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”).

Упражнения со скакалками.

Прыжки на месте и в движении.

Игры с прыжками «Зайчики и охотник».

Метание с места.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Подвижные игры	5
2	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств	5
3	Гимнастика	6
4	Игры и эстафеты	7
5	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств	3
6	Игры и эстафеты	3
7	Подвижные игры	4
	ИТОГО:	33

Календарно - тематический план 1 класс - 33 часа

№ урока п/п	№ урока в разделе, теме	Тема урока	Плановые сроки изучения учебного материала	Скорректи – рованные сроки изучения учебного материала
Раздел 1. Подвижные игры -5 часов				
1	1	Игровое занятие «Открываем дверь в сказку «Здоровье», Игра «Ловишка»		
2	2	Игры «Салки», «Ловишка»		
3	3	Игра «К своим флажкам»		
4	4	Игра «Жмурки»		
5	5	Игра «Совушка»		
Раздел 2. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств -5 часов				
6	1	ОРУ с предметами и без предметов		
7	2	Прыжки на месте и в движении. Игры с прыжками «Зайчики и охотник», «Хромая лиса и утки»		
8	3	Двигательный режим обучающихся. Челночный бег с переносом кубиков.		
9	4	Игровое занятие «Знакомство с доктором Чистая вода»		
10	5	Упражнения со скакалками		
Раздел 3. Гимнастика - 6 часов				
11	1	Лазания и перелезания		
12	2	Полоса препятствий		
13	3	Упражнения в равновесии		
14	4	Игровое занятие «Знакомство с доктором Правильная осанка»		
15	5	Акробатические упражнения		
16	6	Игровое занятие «Знакомство с доктором Правильное питание»		
Раздел 4. Игры и эстафеты -7 часов				
17	1	Эстафеты с мячами. Правила игры.		
18	2	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч».		
19	3	Большая игра с малым мячом. «Чемпионы малого мяча».		
20	4	Эстафеты с преодолением препятствий.		
21	5	Игры-эстафеты «Вызов номеров».		
22	6	Игры-эстафеты «Передал -садись».		
23	7	Подвижные игры с мячом.		
Раздел 5. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств-3 ч.				
24	1	Бег с высоким подниманием бедра, с прыжками и ускорением. Игры.		
25	2	Бег с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»). Игры.		
26	3	Упражнения с набивным мячом		
Раздел 6. Игры и эстафеты - 3 часа				
27	1	Эстафеты с прыжками и мячами.		
28	2	Встречные эстафеты.		
29	3	Эстафеты с предметами.		
Раздел 7. Подвижные игры - 4 часа				
30	1	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.		
31	2	Подвижные игры с бегом на ловкость. «Салки», «Ловкая подача», «Шишки, желуди, орехи»		
32	3	Повторение и обобщение. Подвижные игры с бегом на скорость. «Шишки, желуди, орехи», «День и ночь».		
33	4	Повторение и обобщение. Подвижные игры.		