

## 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**

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

**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
<b>Раздел 1. Подвижные игры -5 часов</b>				
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»		
<b>Раздел 2. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств -5 часов</b>				
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		
<b>Раздел 3. Гимнастика - 6 часов</b>				
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»		
<b>Раздел 4. Игры и эстафеты -7 часов</b>				
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.		
<b>Раздел 5. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств-3 ч.</b>				
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		
<b>Раздел 6. Игры и эстафеты - 3 часа</b>				
27	1	Эстафеты с прыжками и мячами.		
28	2	Встречные эстафеты.		
29	3	Эстафеты с предметами.		
<b>Раздел 7. Подвижные игры - 4 часа</b>				
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.		