

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 15

РАССМОТРЕНА  
на заседании методического  
объединения,  
проведена внутренняя  
экспертиза  
протокол № 1  
.....М.В.Гузак

«04» сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора  
УВР  
Костюченко Г.В. Костюченко

«05» 09 2023 г.



УТВЕРЖДЕНА  
директор МКОУ СОШ № 15  
.....Р.А. Новиков

«05» 09 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

Солнышковой Екатерины Вячеславовны, (без категории)

**учебного предмета «Физическая культура»  
по внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров»**

для обучающихся 2, 4 класса

п.Прикалаусский, 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курсов внеурочной деятельности включает следующие разделы:

- титульный лист (название программы);
- пояснительная записка;
- результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» для 2, 4 класса составлена на основе требований к результатам освоения программы среднего общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников 2,4 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.

**Место внеурочной деятельности в плане школы**

Занятия подвижными играми входят во внеурочную спортивно-оздоровительную деятельность для решения задач воспитания и социализации детей.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет объем 2 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**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;
- 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;
- 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;

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны 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.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**3. Подвижные игры с мячом.** «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

**4. Игровые упражнения.** «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).

**5. Занимательные игры.**

*Игры на развитие внимания:* «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

*Игры на координацию движений:* «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

*Игры на развитие ловкости:* «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата		Кол- во часов	Тема занятия
	2 класс	4 класс		
1			1	Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр. Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка»,
2			1	Подвижная игра «Часы пробили...». «Успей в обруч».
3			1	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».
4			1	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».
5			1	Подвижная игра «Быстрая тройка».
6			1	Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».
7			1	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».
8			1	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».
9			1	Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».
10			1	Подвижная игра «Кто быстрее?».
11			1	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».
12			1	Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».
13			1	Подвижные игры «Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».
14			1	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».
15			1	Эстафеты «Ловкая и коварная гимнастическая палка», «Гонка с обручем».
16			1	Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».
17			1	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».
18			1	Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.
19			1	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.
20			1	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.
21			1	Подвижная игра «Регби».
22			1	Подвижная игра «Братишки спаси».
23			1	Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.
24			1	Подвижная игра «Простой пионербол».
25			1	Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.
26			1	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».
27			1	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».
28			1	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры
29			1	Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».
30			1	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».
31			1	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».
32			1	Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».
33			1	Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».
34			1	Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись», «Быстро в строй», командные эстафеты.
ИТОГО			34	

## ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

УМК:

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2010г)
2. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. : Просвещение . 2010.(Стандарты второго поколения)
3. М. Я. Виленский «Физическая культура. 1-4 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М.: Просвещение, 2009).
4. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 1 – 4 классы : пособие для учителей – М : Просвещение 2012

Оборудование и спортивный инвентарь:

: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол; спортивный зал

инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные шарики и ракетки, скакалки, теннисные мячи. гимнастические маты, скамейки секундомер,

### Образовательные Интернет – ресурсы.

#### Интернет-ресурсы по физической культуре

- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  
сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>