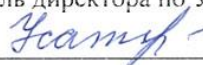



муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа с. Мулино  
Нагорского района Кировской области

РАССМОТРЕНО Заместитель директора по УВР  Усатова С.В. Протокол МО № 1 от 29 августа 2024	УТВЕРЖДЕНО Директор школы  Маракулина Н.В. Приказ по школе № 193 от 29 августа 2024
---	---



Рабочая программа  
внеурочной деятельности «Здоровейка»  
(занятие, направленное на удовлетворение интересов и потребностей учащихся  
в творческом и физическом развитии,  
помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов)  
для 1- 4 классов

на **2024-2025** учебный год

Составила:  
Усатова Светлана Вячеславовна  
учитель физической культуры

Мулино, 2024

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности обеспечивает достижение планируемых результатов и разработана на основе требований ФОП. Рабочая программа внеурочной деятельности, включает содержание, планируемые результаты, тематическое планирование с указанием количества академических часов, учебного модуля и возможности использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами.

Рабочая программа внеурочной деятельности, формируется с учетом рабочей программы воспитания.

Внеурочная деятельность объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности). Программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю.

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» предназначена для занятий, направленных на удовлетворение интересов и потребностей учащихся в творческом и физическом развитии, в помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Реализация внеурочной деятельности - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с младшей школы. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение, а часто и нежелание, самих детей быть здоровыми, недостаточное знание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения и укрепления своего здоровья.

Решающая роль в решении проблемы улучшения уровня физического и психического здоровья школьников сегодня отводится школе. Именно школьное образование должно способствовать воспитанию новых поколений россиян, понимающих своё предназначение в жизни, здоровых физически и нравственно, способных к самопознанию, самоопределению, самореализации и самоутверждению в современных социальных реалиях.

*Концептуальные положения программы:*

- игра - исторически сложившееся явление общественной жизни;
- «упражнение в радости» - возможность обретения личностью своего «Я»;
- игры направлены на всестороннее физическое развитие учащихся и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни качеств, являются одним из наиболее действенных средств физического воспитания младших школьников;

*Актуальность разработки программы* обусловлена требованиями ФГОС НОО к реализации основной образовательной программы НОО через урочную и внеурочную деятельность, одним из направлений которой является спортивно-оздоровительное направление. Данное направление соответствует требованиям и задачам стандарта по физической культуре в общеобразовательной школе, так как направлено на выполнение учебных нормативов образовательной программы.

*Практическая значимость* обусловлена благотворным влиянием разнообразных движений в процессе игровой деятельности на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата младшего школьника, его мышечной системы, различных функций и систем организма, на формирование правильной осанки.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют процесс игровой деятельности, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию лидерских качеств, воли, упорства, здорового желания первенства, учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке, т.е. обеспечивают благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

### **1.1. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей**

**1.2. Цель программы:** Создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность.

#### *Задачи:*

- ввести младших школьников в мир подвижных игр и научить использовать их при организации досуга;
- обучить правилам игр и других физических упражнений игровой направленности;
- создать условия для формирования умения самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств проведения игры;
- донести до учащихся национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения в игре того или иного народа;
- содействовать развитию и совершенствованию физических качеств и творческих способностей младших школьников, расширению их кругозора;
- формировать потребность к систематическим занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как к культурному наследию и к проявлению здорового образа жизни.

### **1.3. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

Программа может рассматриваться в качестве одной из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой части всего воспитательного процесса в классе, так как игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, призванной пронести через поколения национальный колорит обычаев и традиций, оригинальность самовыражения того или иного народа.

Нельзя не использовать межпредметные связи в программе, так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса.

**Связь с математикой.** С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу ( это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг - (окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д.

**Связь с литературой.** В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: закличками, считалками, песнями, прибаутками, поговорками.

**Связь с окружающим миром.** Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

#### **1.4. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

В рабочей программе выстроена система учебных занятий и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

Часть занятий отведена «Своей игре» (игры, правила которых придуманы самими детьми).

*Формы организации* деятельности по программе коллективная и групповая.

*Аудиторные занятия* проводятся в виде разучивания правил различных игр, составления правил новых игр, практической игровой деятельности, встреч со спортсменами, участниками и победителями спортивных соревнований различных уровней, эстафет, исторических путешествий, спортивных калейдоскопов, викторин, просмотром и обсуждением видеоматериалов по направлению «подвижные игры народов мира».

*Внеаудиторные занятия* – в виде спортивных соревнований и конкурсов, спортивных праздников и праздников любимых игр, игровых программ.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания.

Занятия проводятся на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

**Практическая деятельность** затрагивает все двигательные умения, навыки и направлена на:

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие выносливости;
2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках;
3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность;
4. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;

5. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами;
6. Освоение акробатических упражнений;
7. Освоение навыков лазанья и перелезания;
8. Освоение навыков равновесия;
9. Освоение танцевальных упражнений.

**Теоретические знания** охватывают основы знаний о физической культуре, умения и навыки, такие как:

- Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Работа органов дыхания, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.
- Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.
- Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

#### **1.4. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

## **2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

### **2.1. Уровни воспитательных результатов внеурочной программы**

*Воспитательные результаты внеурочной деятельности* младших школьников распределяются по трём уровням.

*Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):* приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и спортом.

*Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):* развитие ценностных отношений младшего школьника к родной природе и культуре, своему собственному здоровью и внутреннему миру, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

*Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия):* опыт заботы о младших и организация их досуга; опыт организации и самоорганизации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде, т.к. в правилах игры заложено большое воспитательное значение.

## **2.2 Требования к личностным и метапредметным результатам, который должен сформировать обучающийся в процессе занятий по программе**

Занятия в рамках программы способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных действий (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

*Личностными результатами* программы является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

*Метапредметными* результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

*Регулятивные УУД:*

- планировать общую цель и пути её достижения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- распределять функций и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и внесение необходимых коррективов;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;



- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

#### ***Познавательные УУД:***

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
  - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
  - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
  - совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
  - учиться выполнять различные роли в группе.

### **2.3 Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы и описание подведения внеурочной деятельности**

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);

- результативность участия в конкурсных программах и др.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### *Критерии оценки уровня результатов деятельности*

<i>Теоретическая подготовленность</i>		
<i>Показатели сформированности</i>	<i>Критерии</i>	<i>Методы диагностики</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- характер представлений о здоровом образе жизни;</li> <li>- степень усвоения основных понятий о здоровом образе жизни;</li> <li>- объем и систематичность знаний;</li> <li>- способность к переносу знаний, навыков в новые ситуации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание теоретических основ о здоровом образе жизни, предусмотренных ФГОС НОО</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ устных ответов школьников;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- анкетирование;</li> <li>- наблюдения;</li> </ul>
<i>Практическая подготовленность</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- успешность решения практических задач;</li> <li>- степень овладения практической деятельностью в сохранении и укреплении своего здоровья;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение личной гигиены;</li> <li>- соблюдение оптимального двигательного режима в течение дня;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ применения полученных знаний о здоровом образе жизни на занятиях по физической культуре и</li> </ul>

- быстрота анализа возможных методов решения проблем и выбор оптимального из них; - способность находить оригинальные методы и способы решений	- количество пропущенных дней по болезни в течение года	самостоятельной деятельности; - наблюдения; - беседа;
---	---	---

### 3. Тематический план

#### 3.1 Разделы и темы программы

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» состоит из следующих модулей:  
Современные подвижные игры: ознакомление с играми, требующими командного состава. **(34 ч.)**

*Модуль* «Здоровый образ жизни» (1ч)

*Модуль* «Здоровье в порядке- спасибо зарядке!» (1ч)

*Модуль* «Личная гигиена» (1ч)

*Модуль* «Профилактика травматизма» (4ч)

*Модуль* «Нарушение осанки» (2ч)

*Модуль* «Современные подвижные игры» (25ч)

#### 3.2 Календарно-тематический план

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия	Дата
1	Модуль «Здоровый образ жизни»	1	1		
2	Модуль «Здоровье в порядке- спасибо зарядке!»	1		1	

3	Модуль «Личная гигиена»	1	1		
4	Модуль «Профилактика травматизма»	1	1		
5	Модуль «Нарушение осанки»	1		1	
6	<b>Модуль «Современные подвижные игры:</b> «Мяч по кругу»	1		1	
7	«Поймай рыбку»	1		1	
8	«Цепи кованы»	1		1	
9	Профилактика травматизма	1	1		
10	«Змейка на асфальте»	1		1	
11	«Бег с шариком»	1		1	
12	«Нас не слышно и не видно»	1		1	
13	«Третий лишний»	1		1	
14	«Ворота»	1		1	
15	«Чужая палочка»	1		1	
16	«Белки, шишки и орехи»	1		1	
17	Профилактика травматизма	1	1		
18	Нарушение осанки	1		1	
19	«След в след»	1		1	
20	Эстафета	1		1	
21	« Мишень»	1		1	
22	«С кочки на кочку»	1		1	

23	«Без пары»	1		1	
24	«Веревочка»	1		1	
25	«Плетень»	1		1	
26	Профилактика травматизма	1	1		
27	«Кто больше»	1		1	
28	«Успевай, не зевай»	1		1	
29	«День и ночь»	1		1	
30	«Наперегонки парами»	1		1	
31	«Ловушки-перебежки»	1		1	
32	«Вызов номеров»	1		1	
33	Эстафета	1		1	
34	Итоговое занятие	1		1	

### **Материально-техническое обеспечение**

#### *Оборудование:*

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.  
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные.
5. Скакалка.
6. Мат гимнастический.
7. Обруч.
8. Планка для прыжков в высоту.
9. Стойка для прыжков в высоту.

10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
11. Рулетка измерительная.
12. Волейбольная сетка универсальная.
13. Сетка волейбольная.

*Пришкольная площадка*

1. Площадка игровая волейбольная.
2. Гимнастическая площадка.
3. Полоса препятствия.

*Мультимедийное оборудование:*

1. Компьютер.

*Учебно-методическое обеспечение:*

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1 класс/Матвеев «Издательство Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Лях, В, И, Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И, Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011.
2. Лях, В, И, Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -М.: ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.
3. Лях, В. И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И.Лях. - М. : Просвещение, 2006.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультураи спорт,-Л998.
6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / Н. В.Школьникова, М. В. Тарасова. - М.:

Издательство «Первое сентября», 2002.

7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2006.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал.

–Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511> К уроку.га. - Режим доступа: <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ga/communities.aspx> Pedsovet.Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Ргошколу.Яи. - Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru> Педсовет - Режим доступа : <http://pedsovet.org> Российская

электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/>