

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №18» города Смоленска
МБОУ "СШ № 18"

РАССМОТРЕНО
на методическом
объединении учителей
начальных классов
протокол от 28.08.2024 №1

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
протокол от 29.08.2024 № 1.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ «СШ №18»
от 02.0.2024 №48-ОД

Рабочая программа
курсу внеурочной деятельности
«Школа здоровья»
1- 4 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» для учащихся 1-4 х классов составлена в соответствии с ФГОС второго поколения, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич. -М.:Просвещение, 2012г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю: 1 класс - 16 часов в год, 2-4 классы - 17 часов в год.

Актуальность программы:

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, в учреждениях дополнительного образования (спортивные клубы) и самостоятельно.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся школы и предназначена для занимающихся с разноуровневой физической подготовленностью.

Практическая значимость программы:

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Описание места учебного курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом и ООП НОО МБОУ «СШ №18»

Срок реализации – 4 года

Количество часов в неделю – 1 час

Количество часов в год – 16 часов (1 класс), 17 часов (2-4 классы)

Формы организации занятий:

Индивидуальная деятельность обучающихся: составление режима дня, комплекс утренней гимнастики, домашние задания к подготовке норм ГТО, изучение истории развития физкультурного движения, занятия спортом в семье, измерение физического развития.

Групповые: подвижные игры и соревнования, организация игр по интересам: с мячом, со скакалкой, на гимнастической скамейке и др.

Фронтальные: «Весёлые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Дни здоровья», соревнования между классами, беседы о пользе закаливания, двигательной активности.

Программа состоит из 4-х разделов:

Раздел 1. Знания о физической культуре.

Раздел 2. Деятельность оздоровительной направленности.

Раздел 3. Подготовка учащихся к сдаче норм ГТО.

Раздел 4. Подвижные игры с мячами (малыми, волейбольными, баскетбольными).

Планируемые результаты освоения курса

Перечень основных разделов программы	Перечень универсальных учебных действий
Знания о физической культуре	<p>Личностные универсальные учебные действия формирование чувства гордости за свою Родину, • развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</p> <p>Регулятивные универсальные учебные действия овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <p>Коммуникативные универсальные учебные действия 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;</p> <p>Обучающийся научится: • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; • раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
<p>Деятельность оздоровительной направленности</p>	<p>Личностные универсальные учебные действия развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>Регулятивные универсальные учебные действия овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. <p>Коммуникативные универсальные учебные действия договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; • измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
<p>Подготовка к нормам ГТО</p>	<p>Личностные универсальные учебные действия развитие мотивов к спортивной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со взрослыми и

	<p>сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>Регулятивные универсальные учебные действия овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; • определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. <p>Коммуникативные универсальные учебные действия 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;</p> <ul style="list-style-type: none"> • договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; • контролировать действия партнёра; • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности для дальнейшей сдачи тестов ГТО
<p>Подвижные игры с мячами (малыми, волейбольными баскетбольными)</p>	<p>Личностные универсальные учебные действия развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со взрослыми и

	<p>сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>Регулятивные универсальные учебные действия овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; • определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. <p>Коммуникативные универсальные учебные действия 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;</p> <ul style="list-style-type: none"> • договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; • контролировать действия партнёра; • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
--	--

Содержание программы

Название темы	Содержание темы
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и

	<p>значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Техника безопасности на занятиях подвижными играми.</p> <p>Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.</p>
Деятельность оздоровительной направленности	<p>Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).</p> <p>Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики.</p>
Подготовка к нормам ГТО	<p>Специальная физическая подготовка средствами подвижных игр с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости) психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.).</p>
Подвижные игры с мячами (малыми, волейбольными, баскетбольными)	<p>Овладение элементарных умений в ловле бросках передачах и ведении мяча</p> <p>Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.</p> <p><u>1 класс</u></p> <p>Современные подвижные игры: «Два Мороза», «Охотники и утки», «Встречная эстафета», «Метание в цель», «Гонка мячей над головой, сидя в колоннах», «Гонка мячей по кругу», «Встречная эстафета с мячом», «Эстафета с ведением мяча», «Перестрелка», «Наперегонки парами», «Ловушки-перебежки»,</p>

«Вызов номеров», «Наседка и курица», «Третий лишний».

2 класс

Старинные подвижные игры: «Кот и мыши», «Птица и клетка», «Али-баба», «Двенадцать палочек», «Пятнашки», «Чай – чай – выручай», «Машина едет, едет. Стоп!», «Светофор», «Колечко», «Выше ножки от земли», «Перестрелка», «Замри», «Вышибалы», «Капканы».

3 класс

Русские народные игры и забавы: «Али – баба», «Жар – птица», «Горелки», «Гуси – лебеди», «Бой петухов», «Блуждающий мяч», «У медведя во бору», «Птицелов», «Охотник и зайцы», «Карлики и великаны», «Чай – чай выручай!», «Вышибалы», эстафеты с мячом «Перенеси мяч», эстафеты «Вызов номеров», эстафеты «Весёлые старты».

4 класс

Русские игровые традиции: «Салки», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Третий лишний», Эстафеты с предметами, Встречные эстафеты, Круговые эстафеты, «Серый волк», «Горящий мяч», «Пятнашки», «Удочка», «Чай-чай, выручай», «Медведи на льдине», «Выбей из круга», «Мяч- капитану», «Колдунчики», «Перестрелка».

Тематическое планирование 1 класс (33 ч.)

№ п/п	Тема урока
1.	Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Техника безопасности на занятиях подвижными играми.
2.	Игра «Два Мороза». Упражнения на развитие координации движений.
3.	Игра «Охотники и утки». Бег в сочетании с ходьбой.
4.	Игра «Метание в цель». Упражнения на развитие выносливости.
5.	Игра «Встречная эстафета». Упражнения на развитие выносливости.
6.	Игра «Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Бег в сочетании с ходьбой.
7.	Игра «Гонка мячей по кругу». Подтягивание.
8.	Игра «Встречная эстафета с мячом». Бег и прыжки
9.	Игра «Эстафета с ведением мяча». Бег и прыжки.
10.	Игра «Перестрелка». Метание малого мяча.
11.	Игра «Наперегонки парами». Бег 30 метров
12.	Игра «Ловушки-перебежки». Челночный бег.
13.	Игра «Вызов номеров». Прыжок в длину с места.
14.	Игра «Наседка и курица». Сдача норм ГТО. Метание малого мяча.
15.	Игра «Третий лишний». Сдача норм ГТО. Бег 1 км.
16.	Сдача норм ГТО.

Тематическое планирование 2 класс (34 ч.)

№ п/п	Тема урока
1.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.
2.	Игра «Кот и мыши». Упражнения на развитие координации движений.
3.	Игра «Птица и клетка». Упражнения на развитие координации движений.
4.	Игра «Али – баба». Упражнения на развитие гибкости.
5.	Игра «Двенадцать палочек». Разновидности бега и прыжков.
6.	Игра «Двенадцать палочек». Разновидности бега и прыжков.
7.	Игра «Пятнашки». Разновидности бега и прыжков.
8.	Игра «Чай - чай-выручай». Подъем туловища из положения лежа
9.	Игра «Машина едет, едет. Стоп!». Прыжок в длину с места.
10.	Игра «Светофор». Наклоны вперед из положения стоя на скамейке.
11.	Игра «Колечко». Кроссовая подготовка. Упражнения на растяжку.
12.	Игра «Выше ножки от земли». Бег на средние дистанции. Упражнения на растяжку.
13.	Игра «Перестрелка». Бег на короткие дистанции.
14.	Игра «Замри». Кроссовая подготовка.
15.	Игра «Вышибалы». Сдача норм ГТО.
16.	Игра «Капканы». Сдача норм ГТО. Метание малого мяча.
17.	Нормативы ГТО: бег 30 метров. Прыжки в длину с места

Тематическое планирование 3 класс (34 ч.)

№ п/п	Тема урока
1.	Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.).
2.	Игра «Али – баба». Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
3.	Игра «Жар – птица». Бег, прыжки.
4.	Игра «Горелки». Бег на средние дистанции.
5.	Игра «Гуси – лебеди». Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.
6.	Игра «Бой петухов». Прыжки в длину с места.
7.	Игра «Блуждающий мяч». Подтягивание.
8.	Игра « У медведя во бору»
9.	Игра «Птицелов». Бег в сочетании с ходьбой.
10.	Игра «Охотник и зайцы». Бег в сочетании с ходьбой
11.	Игра «Карлики и великаны». Челночный бег.
12.	Игра «Чай – чай выручай!». Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

13.	Игра «Вышибалы». Выполнение норм ГТО.
14.	Эстафеты с мячом «Перенеси мяч». Бег 30 метров.
15.	Эстафеты «Вызов номеров. Сдача норм ГТО. Подтягивание
16.	Сдача норм ГТО. Наклоны вперед из положения стоя на скамейке.
17.	Эстафеты «Весёлые старты». Сдача норм ГТО. Челночный бег.

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока
1.	Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Русская народная игра «Салки».
2.	Русская народная игра «Волк во рву». Разновидности ходьбы и бега.
3.	Русская народная игра . «Третий лишний». Разновидности ходьбы и бега.
4.	Подвижная игра «Охотники и утки». Разновидности прыжков и бега.
5.	Эстафета с предметами. Разновидности эстафет с предметами.
6.	Татарская народная игра «Серый волк». Разновидности ходьбы и бега.
7.	Русская народная игра «Горящий мяч». Челночный бег.
8.	Встречные эстафеты. Разновидности встречных эстафет.
9.	Круговые эстафеты. Разновидности круговых эстафет.
10.	Русская народная игра «Чай-чай выручай!». Разновидности ходьбы и бега.
11.	Русская народная игра «Медведи на льдине». Прыжки. Бег 60 метров.
12.	Дагестанская народная игра «Выбей из круга!». Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса.
13.	Русская народная игра «Пятнашки». Разновидности ходьбы и бега.
14.	Подвижная игра «Мяч -капитану». Прыжки в длину с места.
15.	Русская народная игра «Удочка». Сдача норм ГТО. Отжимание и подтягивание.
16.	Подвижная игра «Колдунчики». Сдача норм ГТО. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.
17.	Подвижная игра «Перестрелка». Сдача норм ГТО. Метание малого мяча.