

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Решотинская средняя школа №10 имени Героя Советского Союза В.В.Женченко»

663840, Красноярский край, Нижнеингашский район, пгт.Нижняя пойма, ул.Первомайская
1, тел.8(39171)42-3-52, E-mail: rsosh10@yandex.ru

ИНН 2428002091 КПП 242801001

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО <hr/> И.С.Цветинская	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР <hr/> Д.В.Субботина	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «РСШ №10 им. В.В. Женченко» <hr/> Ю.В. Дэр
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.	Протокол № 1 от «30» августа 2023г.	Приказ № 38/4-Д от «31» августа 2023г.

Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности

**Спортивно-оздоровительный клуб
«Если хочешь быть здоров»
(уровень начального общего образования)**

Нижняя Пойма 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для 2 и 3 класса составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и разработана на основе:

- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «РСШ№10 им. В.В.Женченко»;

- учебного плана на 2023 -2024 учебный год школы.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «Если хочешь быть здоровым» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Цель программы: сформировать у младших школьников 2 и 3 класса 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.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 68 ч. Соответственно: 2 и 3 класс по 34 часа, один раз в неделю.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- 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;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы 2 класса

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», «Падающая палка», «заяц без логова», «сантики-сантики», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

Содержание программы 3 класса

1. Основы знаний о подвижных играх (включаются во все занятия). Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

2. Подвижные игры без мячей.

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

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», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д

3. Эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

4. Спортивные и подвижные игры с мячами. «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), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

5. Соревнования. Проведение соревнований по различным видам: плавание, пионербол, дартс, перестрелка и вывоз детей на городские массовые старты: «Кросс-нации», «Лыжный марафон», «Лыжня –России».

Тематическое планирование «Если хочешь быть здоров» во 2 классе

№ п\п	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	Знакомство (Правила поведения, закрепление навыков игры)	3
2	Подвижная игра «Часы пробили...».		
3	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».		
4	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	Лёгкая атлетика (Закрепление навыков бега, прыжков,	8
5	Подвижная игра «Быстрая тройка».		
6	Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».		

7	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».	метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	
8	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».		
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».		
10	Подвижная игра «Кто быстрее?».		
11	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».		
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	Подвижные игры, подводящие к пионерболу (Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча)	3
13	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		
14	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».		
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	3
16	Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».		
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».		
18	Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	Игровые упражнения с волейбольным и и баскетбольными мячами	8
19	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		
20	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		
21	Подвижная игра «Регби».		
22	Подвижная игра «Братишки спаси».		
23	Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.		
24	Подвижная игра «Простой пионербол».		
25	Круговая эстафета с баскетбольными и		

	волейбольными мячами.		
26	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, координационных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)	9
27	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.		
29	Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		
31	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		
32	Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		
33	Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		
34	Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».		
Итого :			34

Тематическое планирование «Если хочешь быть здоров» в 3 классе

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.	Раздел № 1 на всех занятиях: Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности	5
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»		
3	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д		
4	<i>Игры на развитие внимания:</i> «Воробьи-вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»	Раздел № 2 Подвижные игры без мячей	
5	Игры на координацию движений:		

	«Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	(Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)	
6	Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,	Раздел № 1 на всех занятиях.	17
7	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».		
8	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»		
9	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	Раздел № 2 Подвижные игры без мячей	
10	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.		
11	Скакалочка - вырубалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»		
13	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	Раздел № 1 на всех занятиях:	
14	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»		
15	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	Раздел № 4 Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	
16	Игра «Пионербол»	Раздел № 4 Спортивные игры	

17	Игра «Пионербол»	Раздел № 1 на всех занятиях: техника безопасности , техника ловли, передачи мяча	
18	Игра «Пионербол»		
19	Игра «Пионербол»		
20	Игра «Пионербол»		
21	Игра «Пионербол»		
22	Игра «Пионербол»	Раздел № 4 Спортивные игры (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты)	
23	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	Раздел № 3 Эстафеты	4
24	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.		
25	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями		
26	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.		
27	Игра «Пионербол»	Раздел № 1 на всех занятиях: техника безопасности , техника ловли, передачи мяча	3
28	Игра «Пионербол»		
29	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»		
30	Игра «Пионербол»	Раздел № 4 Спортивные игры	5
31	Игра «Пионербол»		
32	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»		
33	Игра «Пионербол»		
34	Игра «Пионербол»		

		(Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты)	
Итого:			34

Календарно-тематическое планирование «Если хочешь быть здоров» во 2 классе

№ п/п	Дата	Тема занятия	ЦОР	Кол-во часов
1		Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	М.Н. Жуков «Подвижные игры» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/	1
2		Подвижная игра «Часы пробили...».		1
3		Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».		1
4		Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».		1
5		Подвижная игра «Быстрая тройка».		1
6		Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».		1
7		Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».		1
8		Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».		1
9		Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».		1
10		Подвижная игра «Кто быстрее?».		1
11		Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».		1
12		Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».		1
13		«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		1
14		Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».		1

15		Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».		1
16		Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».		1
17		Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».		1
18		Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.		1
19		Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		1
20		Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		1
21		Подвижная игра «Регби».		1
22		Подвижная игра «Братишки спаси».		1
23		Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.		1
24		Подвижная игра «Простой пионербол».		1
25		Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.		1
26		Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».		1
27		Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		1
28		Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.	Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразов ат. организаций / А. П. Матвее в. — М.: Просвещени е, 2019. — 95 с. https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmxaal3arn398992553	1
29		Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		1
30		Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		1
31		Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		1
32		Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		1
33		Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		1
34		Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».		1

Итого:			34
--------	--	--	----

Календарно-тематическое планирование «Если хочешь быть здоров» в 3 классе

№ п\п	Дата	Тема занятия	ЦОР	Кол-во часов
1		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.	М.Н.Жуков «Подвижные игры» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/	1
2		Подвижные игры «Часы проббили...», «Разведчики»		1
3		Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д		1
4		<i>Игры на развитие внимания:</i> «Воробьи-вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»		1
5		Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»		1
6		Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,		1
7		Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».		1
8		Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»		1
9		Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д		1
10		Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.		1
11		Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		1

12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 95 с. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmxal3arn398992553	1	
13	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»		1	
14	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»		1	
15	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»		1	
16	Игра «Пионербол»		1	
17	Игра «Пионербол»		1	
18	Игра «Пионербол»		1	
19	Игра «Пионербол»		1	
20	Игра «Пионербол»		1	
21	Игра «Пионербол»		1	
22	Игра «Пионербол»		1	
23	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями			1
24	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.			1
25	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями		1	
26	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.		1	
27	Игра «Пионербол»		1	
28	Игра «Пионербол»		1	
29	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»		1	
30	Игра «Пионербол»		1	
31	Игра «Пионербол»		1	
32	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»		1	
33	Игра «Пионербол»		1	
34	Игра «Пионербол»		1	
Итого:			34	

