

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Рудногорская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

\_\_\_\_\_ Барискина О.Е.

Приказ № 264

от "31" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
«Планета здоровья»  
Спортивное направление  
1-4 класс

Составитель: Агеева Аксана Ивановна  
учитель физической культуры,  
первой квалификационной категории

2023 - 2024 учебный год

## Содержание

<b>Планета здоровья</b> .....	
<b>Пояснительная записка</b> .....	3
Общая характеристика место в учебном плане.....	3
Цели и задачи .....	4
Место в учебном плане.....	4
Формы организации учебной деятельности.....	4
<b>Содержание курса внеурочной деятельности</b>	
<b>«Планета здоровья»</b> .....	4-5
1. Подвижные игры.....	5
2. ОРУ с предметами и без предметов.....	5
3. Легкая атлетика .....	5
4. Гимнастика.....	5
<b>Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности</b>	
Личностные результаты.....	5
Метапредметные результаты.....	6
<b>Предметные результаты</b>	
1 класс.....	6
2 класс.....	7
3 класс.....	7-8
4 класс.....	8
<b>Тематическое планирование</b> .....	8-14

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования.

Программа внеурочной деятельности по физической культуре «Планета здоровья» - спортивно оздоровительное направление предназначена для обучающихся начальных классов в возрасте с 9 -10 лет, по 1 часу в неделю.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжали существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией “встраивания” разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе;
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

### **Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 32 часа в год- 1класс, 33 часа в год – 2-4 классы с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание курса отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

### **Формы организации учебной деятельности**

Основными формами работы на занятии являются: групповые, коллективные. Это помогает ребенку научиться работать в детском коллективе, находить с ним общий язык, и учиться активно, взаимодействовать.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

### **Содержание программы**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить

обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

<b>Тема</b>	<b>Основное содержание</b>
<b>1. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- П/и с бегом.</li><li>- П/и с прыжками</li><li>- П/и с метанием</li><li>- Игровые упражнения.</li><li>- Соревнования и эстафеты</li><li>- Эстафеты с бегом и прыжками</li></ul>
<b>2. ОРУ С ПРЕДМЕТАМИ И БЕЗ ПРЕДМЕТОВ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- на формирование правильной осанки</li><li>- на выполнения дыхательных упражнений.</li></ul>
<b>3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- бег</li><li>- прыжки</li><li>- метание</li><li>- многоскоки</li></ul>
<b>4. ГИМНАСТИКА</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Лазания и перелазания.</li><li>- Перекаты и группировка.</li><li>- Упражнения в равновесии.</li></ul>

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате освоения предметного содержания предлагаемого курса «Планета здоровья» обучающийся получит возможность к формированию универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных, личностных) позволяющих достигать предметных и метапредметных результатов.

**Личностными результатами курса** являются следующие умения:

**оценивать** поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

**выражать** свои эмоции;

**понимать** эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

**Метапредметными результатами курса** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;

**Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

**Коммуникативные УУД:**

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

## **Предметные результаты**

### *1 класс*

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## *2 класс*

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## *3 класс*

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах),
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 класс**

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### **Тематическое планирование 1 класс**

Программа рассчитана на 33 часа в год- 1класс с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание курса отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

№п/п	Тема занятия	Виды деятельности учащихся	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж. Правила ТБ при занятиях Открываем дверь в	Правила игр. П/и «Воробьи, вороны»	1

	сказку Здоровья.		
2	П/и «Космонавты», «К своим флажкам»	Правила игр.	1
3	Правильная осанка.. П/и «Замри»	Игровые упражнения на формирование правильной осанки	1
4	Двигательный режим учащегося. Челночный бег .	Правила челночного бега. Челночный бег с переносом кубиков.	1
5	Путешествие в город «Угадай-ка».	Правила бега. П/и с бегом.	1
6	ОРУ с предметами и без предметов.	Подвижные игры. П/и «Точный расчет»	1
7	Многоскоки.	. П/и «Попади в корзину».	1
8	Выполнения дыхательных упражнений.	Правила выполнения дыхательных упражнений. П/и «У кого меньше мячей»	1
9	Метание.	Правила метания. П/и «Метко в цель»	1
10	Правила ТБ при занятиях гимнастикой. Лазания и перелазания.	Лазания и перелазания. П/и «Перебрось и поймай»	1
11	Оказание первой помощи при травмах. Лазание по гимнастической стенке..	Правила оказания первой помощи Игровые упражнения.	1
12	Полоса препятствий.	Игровые упражнения.	1
13	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Акробатические упражнения	1
14	Упражнения в равновесии. Имитация животных.	Упражнения в равновесии	1
15	Ходьба по гимнастической скамейке.	Упражнения в равновесии П/и «Прыгающие воробушки»	1
16	Закаливание в осенне-зимний период.	Правила закаливания . П/и «Перепрыгни – не задень».	1
17	Правила ТБ при занятиях подвижными играми	Подвижные игры .П/и «Учимся, играя».	1
18	Обучение правилам игры	Правила игр. игры «Охотники и утки»	1
19	Школа мяча	п/и «Мяч в корзину, Мяч водящему»	1
20	Зимние забавы.	Игры на свежем воздухе. П/и «Два мороза»	1

21	Эстафеты с бегом и прыжками	Подвижные игры. «Кто дальше?», «Кто быстрее?»	1
22	Подвижные игры.	П/и «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого мяч»	1
23	Подвижные игры.	П/и с бегом «Третий лишний», «Пустое место»	1
24	Школа мяча	Ловля, передача и броски мяча в парах. П/и «Попади в обруч»	1
25	Правила ТБ при занятиях Л/а.	П/и. Весенние развлечения.	1
26	Поход по родному краю.	П/игры, эстафеты на улице.	1
27	Метание мяча на дальность и в цель.	П\и «Метко в цель»	1
28	ОРУ с большими и малыми мячами.	П/и «К своим флажкам»	1
29	Наш друг режим	П/и «День – ночь»	1
30-31	Подвижные игры	П/и по выбору учащихся.	2
32	Игровые упражнения»	П/и «Перебрось и поймай»,	1
33	Спортивный праздник «Физкульт – УРА!»	Соревнования и эстафеты	1
	Итого за год		33

### Тематическое планирование 2 класс

Программа рассчитана на 34 часа в год – 2-4 классы с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание курса отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

№п/п	Тема занятия	Виды деятельности учащихся	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж. Правила ТБ при занятиях. Открываем дверь в сказку Здоровья.	Правила игр. Открываем дверь в сказку Здоровья. П/и «Воробьи, вороны»	1
2	Подвижные игры.	Правила игр. П/и «Космонавты», «К своим флажкам»	1
3	Правильная осанка.. П/и «Замри»	Игровые упражнения на формирование правильной осанки. П/и «Замри»	1
4	Двигательный режим учащегося. Челночный бег .	Правила челночного бега. Челночный бег с переносом кубиков.	1
5	Путешествие в город «Угадай-ка».	Правила бега. П/и с бегом.	1

6	ОРУ с предметами и без предметов.	Подвижные игры. П/и «Точный расчет»	1
7	Многоскоки.	. П/и «Попади в корзину».	1
8	Выполнения дыхательных упражнений.	Правила выполнения дыхательных упражнений. П/и «У кого меньше мячей»	1
9	Метание. П/и «Метко в цель»	Правила метания.	1
10	Правила ТБ при занятиях гимнастикой. Лазания и перелазания.	Лазания и перелазания. П/и «Перебрось и поймай»	1
11	Оказание первой помощи при травмах. Лазание по гимнастической стенке..	Правила оказания первой помощи Игровые упражнения.	1
12	Полоса препятствий.	Игровые упражнения.	1
13	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Акробатические упражнения	1
14	Упражнения в равновесии. Имитация животных.	Упражнения в равновесии	1
15	Ходьба по гимнастической скамейке.	Упражнения в равновесии П/и «Прыгающие воробушки»	1
16	Закаливание в осенне-зимний период. П/и	Правила закаливания . П/и «Перепрыгни – не задень».	1
17	Правила ТБ при занятиях подвижными играми	Подвижные игры .П/и «Учимся, играя».	1
18	Подвижные игры.	Правила игр. игры «Охотники и утки»	1
19	Зимние забавы.	Игры на свежем воздухе. П/и «Два мороза»	1
20	Школа мяча	п/и «Мяч в корзину, Мяч водящему»	1
21	Зимние забавы.	Игры на свежем воздухе. П/и «Два мороза»	1
22	Эстафеты с бегом и прыжками	Подвижные игры. «Кто дальше?», «Кто быстрее?»	1
23	Подвижные игры.	П/и «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого мяч»	1
24	Подвижные игры.	П/и с бегом «Третий лишний», «Пустое место»	1
25-26	Школа мяча	Ловля, передача и броски мяча в парах. П/и «Попади в обруч»	2

27	Правила ТБ при занятиях Л/а.	и П/и. Весенние развлечения.	1
28	Поход по родному краю.	П/игры, эстафеты на улице.	1
29	Метание мяча на дальность и в цель.	П\и «Метко в цель»	1
30	ОРУ с большими и малыми мячами.	. П/и «К своим флажкам»	1
31	Наш друг режим	П/и «День – ночь»	1
32	Подвижные игры	П/и по выбору учащихся.	1
33	Игровые упражнения»	П/и «Перебрось и поймай»,	1
34	Спортивный праздник «Физкульт – УРА!»	Соревнования и эстафеты	1
	Итого за год		34

### Тематическое планирование 3 класс

№п/п	Тема занятия	Виды деятельности учащихся	Кол-во часов
1	Первые Олимпийские Игры	Правила игр. Строевые упражнения.	1
2	Первые Олимпийские Игры	Правила игр.	1
3	Соревнования в беге на 30 метров	Правила соревнований.	1
4	Быстрые и меткие	Разучивание игр.	1
5	Беговые упражнения	Правила бега	1
6	Прыжковые упражнения. Многоскоки.	Прыжки в длину, опорные прыжки	1
7	Упражнения на скакалке	Прыжки на скакалке	1
8	Упражнения на пресс	Поднимание туловища из положения лежа	1
9	Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок вперед, назад стойка на лопатках, мост из положения лежа	1
10	Метание мяча в цель	Метание мяча из различных положений	1
11	Подтягивание	Подтягивание из положения лежа, на высокой перекладине	1
12	Висы	Вис на время.	1
13	Игры с элементами ОРУ	Знакомство с правилами игр	1
14	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	Беседа о физических качествах	1

15	Подвижные игры	Проведение игры	1
16	Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее»	Эстафеты на развитие физических качеств	1
17	Соревнования и эстафеты	Эстафеты на развитие физических качеств	1
18	Подвижные игры	Подвижные игры	1
19	Акробатические упражнения	Акробатические упражнения	1
20	Лазания и перелазания	Лазания и перелазания .	1
21	Упражнения на формирование правильной осанки	Правильная осанка беседа	1
22	Пионербол	Проведение игры	1
23	Упражнения в равновесии	Упражнения в равновесии	1
24	Преодоление полосы препятствий	Упражнения на развитие физических качеств	1
25	Соревнования и эстафеты	Эстафеты на развитие физических качеств	1
26	Веселое многоборье	Соревнования и эстафеты	1
27	Прыжки	Прыжки на одной на двух ногах	1
28	Подвижные игры по выбору учащихся	Командные соревнования	1
29	Пионербол	Правила игры. Проведение игры	1
30	Эстафеты	Подвижные игры по выбору учащихся	1
31-32	Мини-волейбол	Разучивание игры	2
33	Веселые старты	Командные соревнования	1
34	Перестрелка	Соревнование.	1
	Итого за год		34

### Тематическое планирование 4 класс

№п/п	Тема занятия	Виды деятельности учащихся	Кол-во часов
1	Первые Олимпийские Игры	Правила игр. Строевые упражнения.	1
2	Первые Олимпийские Игры	Правила игр.	1
3	Соревнования в беге на 30 метров	Правила соревнований.	1
4	Быстрые и меткие	Разучивание игр.	1
5	Беговые упражнения	Правила бега	1
6	Прыжковые упражнения. Многоскоки.	Прыжки в длину, опорные прыжки	1

7	Упражнения на скакалке	Прыжки на скакалке	1
8	Упражнения на пресс	Поднимание туловища из положения лежа	1
9	Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок вперед , назад стойка на лопатках, мост из положения лежа	1
10	Метание мяча в цель	Метание мяча из различных положений	1
11	Подтягивание	Подтягивание из положения лежа, на высокой перекладине	1
12	Висы	Вис на время.	1
13	Игры с элементами ОРУ	Знакомство с правилами игр	1
14	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	Беседа о физических качествах	1
15	Подвижные игры	Проведение игры	1
16	Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее»	Эстафеты на развитие физических качеств	1
17	Соревнования и эстафеты	Эстафеты на развитие физических качеств	1
18	Подвижные игры	Подвижные игры	1
19	Акробатические упражнения	Акробатические упражнения	1
20	Лазания и перелазания	Лазания и перелазания .	1
21	Упражнения на формирование правильной осанки	Правильная осанка беседа	1
22	Пионербол	Проведение игры	1
23	Упражнения в равновесии	Упражнения в равновесии	1
24	Преодоление полосы препятствий	Упражнения на развитие физических качеств	1
25	Соревнования и эстафеты	Эстафеты на развитие физических качеств	1
26	Веселое многоборье	Соревнования и эстафеты	1
27	Прыжки	Прыжки на одной на двух ногах	1
28	Подвижные игры по выбору учащихся	Командные соревнования	1
29	Пионербол	Правила игры. Проведение игры	1
30	Эстафеты	Подвижные игры по выбору учащихся	1
31-32	Мини-волейбол	Разучивание игры	2
33	Веселые старты	Командные соревнования	1
34	Перестрелка	Соревнование.	1
	Итого за год		34

