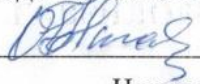


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГАВРИЛОВО-ПОСАДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МКОУ "Шекшовская ОШ"**

РАССМОТРЕНО

Методический совет

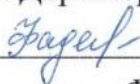


Назарова О.Е.

Протокол № 1  
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР



Фадеева М.В.

«30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Лихачева С.А.

Приказ № 40  
от «31» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Если хочешь быть здоров»  
для обучающихся 1-4 классов**

**Шекшово 2023**

## 1). Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные:

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

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;

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.

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;

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.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы подвижных и спортивных игр.

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

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

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.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

## **2). 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, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д. «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. 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», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

Эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

#### 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», «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», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки», «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка», «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.

6. 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).

7. 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.)

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. Во втором классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. Во третьем классе они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. В четвертом классе продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков. При

организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

### Тематическое планирование 1-4 классы (34ч)

№	Тема урока	Кол-во часов	
1	Знакомство. (Правила поведения, закрепление навыков игры).	3	
2	Лёгкая атлетика. (Закрепление навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	8	
3	Подвижные игры, подводящие к пионерболу. (Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча)	8	
4	Гимнастика. (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	5	
5	Спортивные игры. Игровые упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами.	10	

### 1 класс

#### Календарно-тематическое планирование учебного курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)

№	Тема занятия	Дата	Отметка выполнение
1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр		
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»		
3	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»		
4	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»		
5	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»		
6	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»		
7	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,		
8	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки»,		

	«Сокол и голуби»		
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»		
10	Кто быстрее?		
11	Скакалочка - вырубалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»		
13	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		
14	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»		
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»		
16	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»		
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».		
18	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».		
19	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».		
20	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».		
21	Штурм высоты.		
22	Подвижная игра «Салки»		
23	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.		
24	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.		
25	Круговая эстафета.		
26	«Погоня», «Снайперы»		
27	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».		
29	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану»,		

	«Бездомный заяц», «Охотники и утки».		
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		
31	Прыжок за прыжком.		
32	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		

## 2 класс

### Календарно-тематическое планирование учебного курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)

№	Тема занятия	Дата	Отметка выполнение
1	Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.		
2	Подвижная игра «Часы пробили...».		
3	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».		
4	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».		
5	Подвижная игра «Быстрая тройка».		
6	Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».		
7	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».		
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».		
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».		
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.		
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».		
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».		



### 3 класс

#### Календарно-тематическое планирование учебного курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)

№	Тема занятия	Дата	Отметка выполнение
1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.		
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»		
3	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д		
4	Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»		
5	Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»		
6	Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,		
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		
10	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.		
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»		
13	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»		
14	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»		
15	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»		
16	Игра «Пионербол»		
17	Игра «Пионербол»		

18	Игра «Пионербол»		
19	Игра «Пионербол»		
20	Игра «Пионербол»		
21	Игра «Пионербол»		
22	Игра «Пионербол»		
23	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями		
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»		
28	Игра «Пионербол»		
29	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»		
30	Игра «Пионербол»		
31	Игра «Пионербол»		
32	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»		
33	Игра «Пионербол»		
34	Игра «Пионербол»		

#### 4 класс

### Календарно-тематическое планирование учебного курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)

№	Тема занятия	Дата	Отметка выполнение
1	Инструкция по технике безопасности. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх».		
2	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте.		
3	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о		

	физкультуре и спорте		
4	Комплекс ОРУ №1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий.		
5	Основы знаний о физкультуре и спорте. Прыжки со скакалкой.		
6	Комплекс ОРУ №1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте		
7	Комплекс ОРУ №2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол		
8	Комплекс ОРУ №2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий.		
9	Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол		
10	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры.		
11	Игра «Три касания». Пионербол		
12	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры.		
13	Игра «Три касания». Пионербол		
14	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры.		
15	Игра «Три касания». Пионербол		
16	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд.		
17	Виды подач. Пионербол.		
18	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд.		
19	Виды подач. Пионербол.		
20	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд.		
21	Виды подач. Пионербол.		
22	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд.		
23	Виды подач. Пионербол.		
24	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ №5. Формирование команд. Пионербол.		

25	Инструкция по технике безопасности		
26	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5		
27	Формирование команд. Пионербол.		
28	Инструкция по технике безопасности		
29	Турнир по пионерболу.		
30	Инструкция по технике безопасности.		
31	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»		
32	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»		
33	Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»		
34	Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»		