

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ СПАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

МБОУ «Кимовская СОШ»

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО

  
Максимова М.А.  
Протокол №1  
от "10" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по учебной  
воспитательной работе

  
Палагина Н.В.  
Протокол №1  
от "10" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО\*  
Директор

  
Мамонова Е.Г.  
Приказ №80  
от "11" августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса внеурочной деятельности  
«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»  
для 1 класса

Составитель:  
Сабиров Раниф Рамилевич  
учитель физической культуры

поселок совхоза КИМ 2022

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности **«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»** разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы МБОУ «Кимовская СОШ»

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 здоров» 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 развиваются 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.

### **Игра как средство воспитания здорового образа жизни.**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

## **Игра в жизни ребёнка.**

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.

## **Оздоровительное значение подвижных игр.**

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.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников 1-х классов 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.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

- **оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

**Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ «Кимовская СОШ»:** учебный курс предназначен для обучающихся 1-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/33 часа в год.

## **I. Содержание курса внеурочной деятельности «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»**

### **1 года обучения (1 класс)**

#### **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.

#### **4. Занимательные игры.**

Игры на развитие внимания: «Воробы - 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» и т.д.

## **II. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности:**

**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.

### III. Тематическое планирование

№ п/п	Изучаемый раздел, тема занятия	Количество часов всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма занятия	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания, историческое просвещение
<b>1.Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (5 ч)</b>					
1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	1	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>	Решение ситуационных задач	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1	<a href="http://www.trainer.h1.ru">http://www.trainer.h1.ru</a>	Лесная аптека на службе человека	
3	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	1	<a href="http://www.trainer.h1.ru">http://www.trainer.h1.ru</a>	Вредные привычки	
4	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>		Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих
5	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая гройка»	1	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>		позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке.

<b>2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (11 ч)</b>					
<b>6</b>	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит», «Весёлая скакалка»	1	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>	Беседы «Как питались в стародавние времена и питание нашего времени?» «Мода и школьные будни»	Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке. Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.
<b>7</b>	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,	1	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>		
<b>8</b>	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»	1	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>		
<b>9</b>	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»	1	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>		
<b>10</b>	Кто быстрее?	1	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>		реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя
<b>11</b>	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>		
<b>12</b>	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	1	<a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>		
<b>13</b>	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>		
<b>14</b>	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	1	<a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>		

### **3. Подвижные игры с мячом (9 ч)**

<b>15</b>	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>	День здоровья «За здоровый образ жизни»	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений,
<b>16</b>	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»	1	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>		
<b>17</b>	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель»,	1	<a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>		

	«Воробушки и кот».				
18	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>		их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.
19	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>		
20	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».	1	<a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>		
21	Штурм высоты.	1	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>		
22	Подвижная игра «Салки»	1	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>		
23	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.	1	<a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>		

#### 4. Занимательные игры (10 ч)

24	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	1	<a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>	Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок «Моё настроение» Вредные и полезные растения.	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения,
25	Круговая эстафета.	1	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>		
26	«Погоня», «Снайперы»	1	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>		
27	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1	<a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>		
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».	1	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>		
29	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>		
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг»	1	<a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>		

<b>31</b>	Прыжок за прыжком.	<b>1</b>	<a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>	двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.
<b>32</b>	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	<b>1</b>	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>	
<b>33</b>	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	<b>1</b>	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>	
	<b>итого</b>	<b>33</b>		