

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа р.п. Старотимошкино»  
муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области

Рассмотрено и одобрено на заседании  
ШМО классных руководителей  
Протокол № 1 от 23.08.2023  
Руководитель МО И.И.И.  
(подпись)

Согласовано  
Заместитель директора по ВР  
Т.А.Т. А.И. Хайруллин  
23.08.2023 г.

Утверждено приказом по школе  
№ 168 от 24.08.2023  
Директор  
И.В.И. И.В. Лукьянова  
24.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности

Название программы «Если хочешь быть  
здоров»  
Направление развития личности обучающихся \_Спортивно-  
оздоровительное\_  
Возраст обучающихся 7 лет  
Срок реализации программы 1 год  
Педагог Ерлагасва Альфия  
Ревгатовна

Рабочую программу составил(а) Ерлагасва А.И.

## **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.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **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 профилактики 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: «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 проббили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

### **Календарно-тематическое планирование**

**«Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)**

**33 часа (1 раз в неделю)**

<b>№ п\п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Кол-во часов</b>
1		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	Знакомство (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)  Лёгкая атлетика  (Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	1
2		Подвижные игры «Часы проббили...», «Разведчики»		1
3		Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»		1
4		Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»		1
5		Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»		1
6		Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»		1
7		Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,		1
8		Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»		1
9		Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»		1
10		Кто быстрее?		1
11		Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от		1

		земли», «Выбегай из круга»		
12		Подвижная игра «Лиса и цыплята»	Спортивные игры ( Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1
13		«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		1
14		Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»		1
15		Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	1
16		Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»		1
17		Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».		1
18		Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	Лыжный спорт (Комплексное развитие координационных способностей)	1
19		Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».		1
20		Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».		1
21		Штурм высоты.		1
22		Подвижная игра «Салки»		1
23		Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.		1
24		Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.		1
25		Круговая эстафета.		1
26		«Погоня», «Снайперы»		1
27		Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)	1
28		Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».		1
29		Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		1
30		Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		1
31		Прыжок за прыжком.		1
32		Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		1
33		Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		1