

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

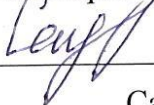
Министерство образования Республики Башкортостан

Администрация МР Гафурийский район

МОБУ ООШ с. Мраково


РАССМОТРЕНО

ШМО учителей  
гуманитарного цикла

  
Садикова Н.Р.  
Протокол №1 от «27»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.дир. по УВР

  
Муллабаева Г.Т.  
Протокол №1 от «28»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

  
Романов С.Л.  
Приказ №101 от «28»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**по физической культуре**

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Наименование             | <b><u>«Если хочешь быть здоров»</u></b>                              |
| Тип программы            | <b><u>комплексная</u></b>  |
| Уровень обучения (класс) | <b><u>начальное общее образование</u></b>                            |
| Количество часов         | <b><u>37 ч</u></b>   |
| Составитель              | <b><u>учитель начальных классов Гайнуллина Альфия Авхадеевна</u></b> |

# **I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»**

**Цель программы:** сформировать у младших школьников 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.

**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.

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.

## II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ» С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Программа модернизирована на основе:* Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010г/ и Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -« Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

Программа составлена на 34 часа – это еженедельные занятия (1 час в неделю).

| Формы проведения занятия и виды деятельности                                     | Тематика  |
|--|---|
| Беседы<br>Ознакомить с правилами проведения подвижных игр                        | Основы знаний о подвижных играх (1 час + включаются во все занятия). Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.   |
| Подвижные игры без мяча<br><br>Бег, развитие ловкости, координации движения      | <i>Игры на развитие внимания:</i> «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.<br><i>Игры на координацию движений:</i> «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.<br><i>Игры на развитие ловкости:</i> «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д |
| Эстафеты<br><br>Бег с прыжками   | Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.<br>Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.<br>Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.  |
| Спортивные и подвижные игры с мячами<br><br>Владение мячом и быстрые перемещения | «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.)  |
| Дистанционные олимпиады по предмету физкультура<br><br>Решение тестов            | Предусматривает знакомство учеников с теоретическими знаниями по физкультуре, проведение олимпиад, разбор заданий и награждение. Проводится раз в год.  |
| Соревнования<br><br>Внутри класса  | Проведение соревнований по различным видам: плавание, пионербол, дартс, перестрелка и вывоз детей на городские массовые старты: «Кросс-нации», «Лыжный марафон», «Лыжня –России».   |

### III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

| №<br>п\п | Дата | Тема занятия  | Кол-во<br>часов |
|----------|------|---|-----------------|
| 1        |      | Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.   | 1               |
| 2        |      | Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»  | 1               |
| 3        |      | <i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д. НРК «Ак тиряк кук тиряк»  | 1               |
| 4        |      | <i>Игры на развитие внимания:</i> «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»                                | 1               |
| 5        |      | <i>Игры на координацию движений:</i> «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов» | 1               |
| 6        |      | <i>Игры на координацию движений:</i> «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты» НРК «Гуси-гуси»                | 1               |
| 7        |      | <i>Игры на развитие ловкости:</i> «Попади в мишень», «Зевака», «Квач». НРК «Ак тиряк кук тиряк»                     | 1               |
| 8        |      | <i>Игры на развитие ловкости:</i> «Падающая палка», «Гуси», «Горелка».  | 1               |
| 9        |      | <i>Игры на развитие ловкости:</i> «Падающая палка», «Гуси», «Горелка».  | 1               |
| 10       |      | <i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д                            | 1               |
| 11       |      | <i>Игры на развитие внимания:</i> «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д. НРК «Гуси-гуси»       | 1               |
| 12       |      | Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»                                   | 1               |
| 13       |      | Подвижная игра «Лиса и цыплята» НРК « 8 камушек»  | 1               |
| 14       |      | Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»  | 1               |
| 15       |      | Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»   | 1               |
| 16       |      | Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»  | 1               |
| 17       |      | Игра «Пионербол» НРК «Пенёк»  | 1               |
| 18       |      | Игра «Пионербол» НРК «Пенёк»  | 1               |
| 19       |      | Игра «Пионербол»  | 1               |
| 20       |      | Игра «Пионербол» НРК « 8 камушек»   | 1               |
| 21       |      | Игра «Пионербол»  | 1               |

|        |  |  |         |
|--------|--|--|---------|
| 22     |  | Игра «Пионербол»   | 1       |
| 23     |  | Игра «Пионербол»   | 1       |
| 24     |  | Игра «Пионербол»   | 1       |
| 25     |  | Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»<br>Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями | 1       |
| 26     |  | Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. НРК «Пенёк»   | 1       |
| 27     |  | Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. НРК «Пенёк»   | 1       |
| 28     |  | Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями   | 1       |
| 29     |  | Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.   | 1       |
| 30     |  | Игра «Пионербол» НРК «Езок салу»   | 1       |
| 31     |  | Игра «Пионербол»   | 1       |
| 32     |  | Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»   | 1       |
| 33     |  | Игра «Пионербол»   | 1       |
| 34     |  | Игра «Пионербол»   | 1       |
| 35     |  | Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»   | 1       |
| 36     |  | Игра «Пионербол» НРК «Езок салу»   | 1       |
| 37     |  | Игра «Пионербол»   | 1       |
| Итого: |  |  | 37 часа |