

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ошторма – Юмьинская средняя школа»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения классных
руководителей 1-4 классов
Протокол № 1
от «25» августа 2023 г.
Руководитель МО:
В.Н. Зайцева

«Согласовано»
Заместитель директора
школы по ВР:
Л. В. Нигматуллина
«28» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор школы:
В. Г. Семенов
Приказ № 110
от «29» августа 2023 года



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному
направлению «Здоровейка» для 4в класса
учителя физической культуры
Рамазанова Алексея Андреевича
на 2023 – 2024 учебный год

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

метапредметные результаты освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

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:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими

упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности .

Сроки реализации образовательной программы —1 час в неделю -34 учебных часа в год.

Формы организации внеурочной деятельности:

- подвижные игры;
- спортивные соревнования;
- сюжетно-ролевые игры;
- спортивно-оздоровительные часы;
- игры –эстафеты.

Содержание видов деятельности:

1. Игры с бегом (7 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки –выручалочки».
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку».

II. Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить».
 - Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»
- Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
 - Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».

III. Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

IV. Игры малой подвижности (4 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
 - Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.
- Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух».
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

V. Зимние забавы (4 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».

VI. Эстафеты (5 часа)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

IX. Народные игры (4 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди».
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».

3. Тематическое планирование.

№	Тема изучаемого раздела	4 класс
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	7 ч
2.	Игры с мячом.	5 ч
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	4 ч
5.	Народные игры	4 ч
6.	Зимние забавы.	4 ч
7.	Эстафеты.	5 ч
	Итого:	34 ч

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Дата проведения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			план	факт	
Игры с бегом (7 часов)					
1.	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1	1.09		
2.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1	8.09		
3.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки».	1	15.09		
4.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки».	1	22.09		
5.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих».	1	29.09		
6.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».	1	6.10		
7.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку».	1	13.10		
Игры с мячом (5 часов)					
8.	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1	20.10		

9.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить».	1	27.10		
10.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1	10.11		
11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1	17.11		
12.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».	1	24.11		
Игры с прыжками (5 часов)					
13.	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1	1.12		
14.	Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1	8.12		
15.	Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1	15.12		
16.	Комплекс ОРУ. Игра «Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1	22.12		
17.	Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1	29.12		
Игры малой подвижности (4 часов)					
18.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1	12.01		
19.	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1	19.01		

20.	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух».	1	26.01		
21.	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1	2.02		
Зимние забавы (4 часов)					
22	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.	1	9.02		
23	Игра «Строим крепость».	1	16.02		
24	Игра «Взятие снежного городка».	1	1.03		
25	Игра «Лепим снеговика».	1	15.03		
Эстафеты (5 часа)					
26	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1	22.03		
27	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	5.04		
28	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	12.04		
29	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	19.04		
30	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	26.04		
Народные игры (4 часов)					
31	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1	3.05		

32	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1	10.05		
33	Промежуточная аттестация. Тест.	1	17.05		
34	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».	1	24.05		