

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Республики Крым  
«Керченский учебно-воспитательный комплекс-интернат-лицей искусств»

**РАССМОТРЕНО**

Зав кафедрой естественных  
наук и физического  
воспитания

Протокол № 1 от  
« 29 августа 2023 г.

В.В. Завгородняя  
В.В. Завгородняя

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УР  
А.В. Моцер / А.В. Моцер /

« 31 августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 296  
от « 01 » 09 2023 г.

**Программа внеурочной деятельности  
«Здоровейка»**

4 классы

Учитель физической культура  
Гоманюк Е.В.

г. Керчь

2023 г.

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности для младших школьников разработана на основании основных *нормативных документов*:

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации: от 25.05.2015 г. №08-761, от 12.05.2011 г. №03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования", от 14.12.2015 г. № 09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ".

- Закон РФ «Об образовании».

**Актуальность программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

**Новизна данной программы** заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания культурного наследия русского народа. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

**Целесообразность программа «Подвижные игры»** заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках

**Занятия проводятся** на улице или в спортивном зале.

#### **Цели программы:**

- Здоровьесбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа.

#### **Задачи:**

##### Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора младших школьников.

### Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

### Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде.

**Отличительной чертой данной программы** является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

**Возраст** детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 4 классов

**Сроки реализации:** 4 классах - 34 учебных часа год.

**Формы и режим** занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

### **Место проведения:**

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

### **Инвентарь:**

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Мячи хопы;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

### **Ожидаемый результат реализации программы «Здоровейка»:**

#### **4 класс:**

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение.

### **Личностные результаты**

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; умение выразить свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

### **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).

### **Способы проверки знаний и умений:**

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- спортивный праздник «А, ну - ка, парни»;
- «День здоровья».

## **Содержание программы**

### **I. Игры с бегом (4 часа).**

*Теория.* Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

### **II. Игры с мячом (8 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»  
Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».  
Игра «Мяч в центре».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".  
Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

### **III. Игры с прыжками (4 часа).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

#### **IV. Игра малой подвижности (4 часа).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".

#### **I. Народные игры (7 часов)**

*Теория.* Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. (Игра "Русская лапта" и тд.)

#### **VI. Эстафеты (7 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

### **Для реализации программы необходимо**

<b>Материально – техническое обеспечение программы</b>	<b>Методическое обеспечение программы</b>
Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, ракетки, секундоме, мячи хопы, гимнастические скамейки, стенки, маты.	Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, пословицы, поговорки, народные приметы.

#### **Методическое обеспечение. Приёмы и методы**

При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;

- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая
- При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств. Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы

### Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Место проведения	Сроки проведения	Дата проведения по факту
1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	Беседа  наблюдение	Спортивный зал  Спортивная площадка		
2.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
3.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
4.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
5.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".	1	Беседа  наблюдение	Спортивный зал		
6-7.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".	2	наблюдение	Спортивный зал		

8.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	1	наблюдение	Спортивный зал		
9	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	1	наблюдение	Спортивный зал		
10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".	1	наблюдение	Спортивный зал		
11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1	наблюдение	Спортивный зал		
12.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1	наблюдение	Спортивный зал		
13.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1	Беседа  наблюдение	Спортивный зал  Спортивная площадка		
14.	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
15.	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1	наблюдение	Спортивный зал		
16.	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1	наблюдение	Спортивный зал		
17-18	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".	2	Беседа  наблюдение	Спортивный зал		
19	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».	1	наблюдение	Спортивная площадка		
20.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".	1	наблюдение	Спортивный зал		

21	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".	1	Беседа  наблюдение	Спортивный зал  Спортивная площадка		
22-23.	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	2	наблюдение	Спортивная площадка		
24.	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1	наблюдение	Спортивная площадка		
25.	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1	наблюдение	Спортивная площадка		
26	Игра "Русская лапта".	1	наблюдение	Спортивная площадка		
27.	Игра "Русская лапта".	1	наблюдение	Спортивная площадка		
28.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	Беседа  наблюдение	Спортивный зал		
29-30	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	2	наблюдение	Спортивная площадка		
31-32.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	2	наблюдение	Спортивная площадка		
33.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1	наблюдение	Спортивная площадка		
34.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1	наблюдение  анкетирование	Спортивный зал		