
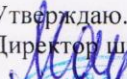



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 45»

Обсуждена на заседании  
М/О учителей начальных классов  
Протокол № 1 от 31.08.2016.  
Руководитель М/О:  Н.В. Смолина

Утверждаю.  
Директор школы  
 И.И. Максимова  
Приказ № 313 от 31.08.2016 г.

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
Протокол № 1 от 31.08.2016 г.  
Председатель МС:  Н.А. Плетнёва



# Рабочая программа курса внеурочной деятельности

## Здоровье и спорт

---

Срок реализации: 4 года

Для «1-4» классов

На 135 часов

Составитель:  
Раскидко Тамара Васильевна

Кемерово 2016

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ»

**Личностные результаты** освоения курса внеурочной деятельности :

- принятие правил здорового образа жизни;
- развитие морально-эстетического сознания;
- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявления положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения курса внеурочной деятельности являются формирование универсальных учебных действий (УУД):

### ❖ **Познавательные УУД:**

- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта;
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;
- Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений;
- Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

### ❖ **Регулятивные УУД:**

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

❖ **Коммуникативные УУД:**

- Позитивно взаимодействовать со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- выражать свои мысли в соответствии с задачами занятия, владение специальной терминологией, организовать и провести игру.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ» С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **1 КЛАСС**

**Спортивная часть.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие. Физическая подготовка и её связь с развитием основных качеств. Игровые задания с использованием упражнений на внимание, ловкость, координацию. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы дыхательных упражнений. История развития физической культуры.

**Валеологическо – гигиеническая часть.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Влияние физической культуры. Влияние физических упражнений и режима дня на укрепление здоровья.

**Форма организации и виды деятельности:** беседа, подвижные игры, игры с гимнастическими предметами (скакалка, мяч, гимнастическая скамейка), эстафета.

### **2 КЛАСС**

**Спортивная часть.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных качеств. Характеристика физических качеств: быстроты, гибкости и равновесия. Игровые задания с использованием упражнений на внимание, ловкость, координацию и быстроту. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплекс упражнений для глаз. Комплексы дыхательных упражнений. История развития физической культуры и спорта.

**Валеологическо – гигиеническая часть.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Влияние физической культуры на здоровье человека. Факторы, формирующие здоровье. Влияние физических упражнений, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

**Форма организации и виды деятельности:** беседа, подвижные игры, малоподвижные игры, игры с гимнастическими предметами (скакалка, мяч, лента, гимнастическая палка, гимнастическая скамейка), эстафета, мини проект, упражнения в парах.

### **3 КЛАСС**

**Спортивная часть.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости и равновесия. Игровые задания с использованием упражнений на внимание, ловкость, координацию и быстроту. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятия по профилактике нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Комплексы упражнений для глаз. Комплексы упражнения по профилактики плоскостопия. История развития физической культуры и спорта.

**Валеологическо – гигиеническая часть.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека. Компоненты здоровья и их взаимосвязь. Факторы, формирующие здоровье. Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

**Форма организации и виды деятельности:** беседа, подвижные игры, малоподвижные игры, игры с гимнастическими предметами (скакалка, мяч, лента, гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, обруч), спортивные игры, эстафета, мини проект, упражнения в парах, упражнения в группах.

### **4 КЛАСС**

**Спортивная часть.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Игровые задания с использованием упражнений на внимание, ловкость, координацию и быстроту. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятия по профилактике нарушений осанки. Комплексы

дыхательных упражнений. Комплексы упражнений для глаз. Комплексы упражнения по профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для глаз. Комплексы упражнения по профилактики плоскостопия. История развития физической культуры и спорта.

**Валеологическо – гигиеническая часть.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека. Компоненты здоровья и их взаимосвязь. Факторы, формирующие здоровье. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

**Форма организации и виды деятельности:** беседа, подвижные игры, малоподвижные игры, игры с гимнастическими предметами (скакалка, мяч, лента, гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, обруч), спортивные игры, эстафета, проект, упражнения в парах, упражнения в группах

<b>1 КЛАСС</b>	<b>33 ЧАСА</b>
Спортивная часть	23 часа
Валеологическо – гигиеническая часть	10 часов
<b>2 КЛАСС</b>	<b>34 ЧАСА</b>
Спортивная часть	24 часа
Валеологическо – гигиеническая часть	10 часов
<b>3 КЛАСС</b>	<b>34 ЧАСА</b>
Спортивная часть	24 часа
Валеологическо – гигиеническая часть	10 часов
<b>4 КЛАСС</b>	<b>34 ЧАСА</b>
Спортивная часть	27 часов
Валеологическо – гигиеническая часть	7 часов

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
«Здоровье и спорт» для 1 класса**

№ п/п	Тема	теория	практика	Примечание
1	Вводное занятие. Спорт – основа жизни.	1		
2	Игры для формирования правильной осанки.	0,5	0,5	
3	Мой внутренний мир	1		
4	Индивидуальный «паспорт» здоровья.	0,5	0,5	
5	Игры со скакалками.		1	
6	Как устроен человек	1		
7	День здоровья.		1	
8	Игры с бегом и прыжками		1	
9	Почему кости крепкие.	1		
10	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.		1	
11	Игры с разными предметами.		1	
12	Игры для развития внимания.		1	
13	Игры с камешками, шариками и палками			
14	Что любят и не любят ваши зубы.	1		
15	Здоровая окружающая среда	0,5	0,5	
16	Упражнения для мышц спины		1	
17	Весёлые старты с Дедом Морозом.		1	
18	Болезни грязных рук.	1		
19	Игры с разными предметами.		1	
20	Сюжетные игры.		1	
21	Мир русских народных игр	0,5	0,5	
22	Игры с лазанием		1	
23	Хороводные игры.		1	
24	Общеразвивающие игры.		1	
25	День здоровья		1	
26	Игры в фанты.		1	
27	Игры с разными предметами.		1	
28	Игры для развития внимания.		1	
29	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1		
30	Сюжетные игры.		1	
31	Игры - шутки		1	
32	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.		1	
33	Здравствуй мир здоровья.	0,5	0,5	

## Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» для 2 класса

№	Тема	теория	практика	примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале.	1		
2	Современные Олимпийские игры.	1		
3	Игры для формирования правильной осанки.		1	
4	Твой организм.	1		
5	Игры со скакалками.		1	
6	Личная гигиена.	1		
7	День здоровья.		1	
8	Вода и питьевой режим.	1		
9	Игры с разными предметами.		1	
10	Здоровая окружающая среда.	0,5	0,5	
11	Составление индивидуального режима дня.	0,5	0,5	
12	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.		1	
13	Упражнения для мышц живота.		1	
14	Игры для развития внимания.		1	
15	Игры с бегом и прыжками.		1	
16	Веселые старты с Дедом Морозом.		1	
17	Игры с мячами.		1	
18	Русские народные игры.	0,5	0,5	
19	Первая помощь при травмах.	1		
20	Сюжетные игры.		1	
21	Бег, ходьба, прыжки, метание.		1	
22	Хороводные игры.	0,5	0,5	
23	Бодность, грация, координация.	1		
24	Подвижные игры «Голова и хвост», «Импульс».		1	
25	Основные правила выполнения зарядки.	0,5	0,5	
26	Встречные эстафеты.		1	
27	Подвижные игры «Алфавит», «Бегуны и метатели».		1	
28	Игра «Лабиринт».		1	
29	Игры с ведением мяча.		1	
30	Подвижные игры «Бери ленту», «Бег за мячом».		1	
31	Подвижные игры «Бег сороконожек», «Воробьи и вороны».		1	
32	Твои физические способности.	1		
33	Подвижные игры «Бой петухов», «Два		1	

	дома».			
34	Подвижная игра «Пионербол».		1	

## Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» для 3 класса

№ п\п	Тема	теория	практика	примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале.	1		
2	Когда и как возникли физическая культура и спорт	1		
3	Подвижные игры «Дерево дружбы», «Запрещенное движение»		1	
4	Твой спортивный организм	1		
5	Что нужно делать для улучшения осанки	0,5	0,5	
6	Подвижные игры «Скакуны и бегуны», «Хомячки»		1	
7	Личная гигиена	1		
8	Составление индивидуального режима дня	1		
9	Подвижные игры «Летучий мяч», «Зайцы и морковь»..		1	
10	Закаливание, виды и правила	1		
11	Подвижные игры «Два круга», «Перемена местами»		1	
12	Пища и питательные вещества	0,5	0,5	
13	Эстафеты с предметами		1	
14	Подвижные игры «Голубь», «Зайцы и огород»		1	
15	Спортивная одежда и обувь	1		
16	Веселые старты с Дедом Морозом		1	
17	Самоконтроль	0,5	0,5	
18	Подвижные игры «Двенадцать палочек», «Иголка, нитка, узелок»		1	
19	Первая помощь при травмах	1		
20	Правила соревнований в беге	0,5	0,5	
21	Подвижная игра «Заяц без домика»		1	
22	День здоровья		1	
23	Утренняя гимнастика	0,5	0,5	
24	Игра «Прыжок под микроскопом»		1	
25	Основные правила выполнения зарядки	0,5	0,5	
26	Подвижные игры «Третий лишний», «Охотники и утки»		1	
27	Хороводные игры	0,5	0,5	



28	Комплекс упражнений на шведской стенке		1	
29	Сюжетные игры		1	
30	Полоса препятствий		1	
31	Упражнения в равновесии		1	
32	Подвижные игры «Картошка», «Обгони мяч»		1	
33	Комплекс упражнений с гимнастическими палками		1	
34	Подвижные игры «Точка прыжка», «Пастух и волк»		1	

### **Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» для 4 класса**

№ п\п	Тема	Теория	Практика	Примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале	1		
2	Личная гигиена. Уход за зубами	1		
3	Подвижные игры «Выбей мяч из круга», «Волк во рву»		1	
4	Самоконтроль. Дневник самоконтроля	1		
5	День здоровья		1	
6	Подвижная игра «Белки, зайцы, мышки»		1	
7	Эстафеты с разными предметами		1	
8	Сердце и кровеносные сосуды	1		
9	Подвижная игра «Горячий мяч»		1	
10	Органы чувств. Упражнения для глаз	0,5	0,5	
11	Круговые эстафеты		1	
12	Подвижные игры «Переселение лягушек», «Бездомный заяц»		1	
13	Мозг и нервная система	1		
14	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке		1	
15	Подвижные игры «Переправа», «Хитрая лиса»		1	
16	Веселые старты с Дедом Морозом		1	
17	Органы дыхания	1		
18	Хороводные игры	0,5	0,5	
19	Встречные эстафеты		1	
20	Витамины	1		
21	Подвижная игра «Послушай, поверь и себя проверь»		1	

22	Комплекс упражнений с гимнастическими палками		1	
23	Вода и питьевой режим	1		
24	Эстафеты с баскетбольными мячами		1	
25	Подвижная игра «Веселые ребята»		1	
26	Составление индивидуального режима дня	1		
27	Русские народные игры	0,5	0,5	
28	Полоса препятствий		1	
29	Подвижная игра «Палочка-выручалочка»		1	
30	Первая помощь при травмах	1		
31	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях	0,5	0,5	
32	Бодрость, грация, координация	0,5	0,5	
33	Основные правила выполнения зарядки	0,5	0,5	
34	Подвижные игры «Охотники и звери», «Лабиринт»		1	