

## Рабочая программа курса внеурочной деятельности

### «Планета здоровья» (1-4 класс)

#### I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

## **2. Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

## **3. Коммуникативные УУД:**

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### *1 класс*

Содержание	Форма организации	Виды деятельности
<b>Тема 1. Здоровый образ жизни (1 ч)</b> Беседа о здоровом образе жизни.	беседа	познавательная деятельность
<b>Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1 ч)</b>  Комплекс упражнений утренней	беседа	познавательная деятельность
<b>Тема 3. Личная гигиена (1 ч)</b> Что такое гигиена. Правила личной гигиены.	беседа	познавательная деятельность
<b>Тема 4. Профилактика травматизма (1 ч)</b>  Инструкция по ТБ. Цели и задачи	беседа	познавательная деятельность
<b>Тема 5. Нарушение осанки (1 ч)</b> Упражнения для укрепления осанки.	беседа	познавательная деятельность

<p><b>Тема 6. Современные подвижные игры: ( 24 ч)</b></p> <p>«Мяч по кругу», «Поймай рыбку», «Цепи кованы», «Змейка на асфальте», «Бег с шариком», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний», «Ворота», «Чужая палочка», «Белки, шишки и орехи», «Пустое место», «Круговая охота», «Команда быстроногих», «Эстафета с булавами», «След в след», «Мишень», «С кочки на кочку», «Без пары», «Веревочка», «Плетень», «Кто больше», «Успевай, не зевай», «День и ночь», «Кто подходил?», «Караси и щука», «Белый медведь», «Два Мороза», «Охотники и утки», «Бомбардировка», «Встречная эстафета», «Метание в цель», «Гонка мячей над головой, сидя в колоннах», «Подвижная цель», «Мяч соседу», «Передал – садись», «Быстрая передача», «Бросай – беги», «Не давай мяча водящему», «Гонка мячей по кругу», «Гонка мячей по рядам», «Встречная эстафета с мячом», «Эстафета с ведением мяча», «Перестрелка», «Наперегонки парами», «Ловушки-перебежки», «Вызов номеров», «Хитрая лиса», «Наседка и курица», «Зайцы и лиса», «Ловля обезьян», «Третий лишний», «День и ночь», «Ворона и воробьи», «Красочки», «Эстафета».</p>	<p>игры соревнования, эстафеты</p>	<p>познавательная деятельность, игровая деятельность</p>
--	------------------------------------	--

Содержание	Форма организации	Виды деятельности
<b>Тема 1. Здоровый образ жизни (1 ч)</b> Беседа о здоровом образе жизни.	беседа	познавательная деятельность
<b>Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1 ч)</b>	беседа	познавательная деятельность
<b>Тема 3. Личная гигиена (1 ч)</b> Что такое гигиена. Правила личной гигиены.	беседа	познавательная деятельность
<b>Тема 4. Профилактика травматизма (1 ч)</b>  Инструкция по ТБ во время игр с	беседа	познавательная деятельность
<b>Тема 5. Нарушение осанки (1 ч)</b> Упражнения для укрепления осанки.	беседа	познавательная деятельность
<b>Тема 6. Современные подвижные игры: ( 29 ч)</b>  Старинные подвижные игры. Культура и этикет (60ч)  «Двенадцать палочек», «Катание яиц», «Чижик», «Пустое место», «Городки», «Пятнашки», «Волки и овцы», «Намотай ленту». «Лапта», «Без соли соль», «Чет-нечет», «Серый волк», «Ловись, рыбка, большая и маленькая», «Платок», «Кто боится колдуна?», «Догонялки на санках», «Лучники», « Волк», «Камнепад», «Горелки», «Шаровки», «Штандер», «Рыбки», «Бабки», «Казачьи-разбойники», «Пятнашки со скакалкой», «Кот и мыши», «Птица и клетка», « Али – баба», «Белки, зайцы, мышки», «Двенадцать палочек», «Пятнашки», «Хвост дракона», «Чай-чай-выручай», «Пустое место», «Машина едет, едет. Стоп!», «Светофор», «Колечко», «Выше ножки от земли», «Перестрелка», «Замри», «Вышибалы», «Капканы», «Прятки».	игры соревнования, эстафеты	познавательная деятельность, игровая деятельность

### 3 класс

Содержание	Форма организации	Виды деятельности
<p><b>Тема 1 Здоровый образ жизни</b></p> <p>Кого мы можем считать здоровым</p>	беседа	познавательная деятельность
<p><b>Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1 ч)</b></p>	беседа	познавательная деятельность
<p><b>Тема 3. Личная гигиена (1 ч)</b></p> <p>Что такое гигиена. Правила личной гигиены.</p>	беседа	познавательная деятельность
<p><b>Тема 4. Профилактика травматизма (1 ч)</b></p> <p>Инструкция по ТБ во время игр с</p>	беседа	познавательная деятельность
<p><b>Тема 5. Нарушение осанки (1 ч)</b></p> <p>Упражнения для укрепления осанки.</p>	беседа	познавательная деятельность
<p><b>Тема 6. Современные подвижные игры: ( 29 ч)</b></p> <p>«Щука», «Водяной», «Третий лишний», «На золотом крыльце сидели», «Кандалы», «Ворота», «Слон», «Козёл», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Прыгуны», «Лошади», «Птичка и клетка», «Северный и южный ветер», «Бой петухов», «Караси и щука», «Лиса в курятнике», «Река и ров», «Горячая картошка», «Заяц без логова», «Подвижная цель», «Бредень», «Заколдованный замок»,</p> <p>«Али – баба», «Два Мороза», «Жар – птица», «Перетягивание воза», «Горелки», «Гуси – лебеди», «Бой петухов», «Лапта», «Блуждающий мяч», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Кот и мыши», «Жмурки», «Гори, гори ясно!», «Птицелов», «Охотник и зайцы», «Волк», «Карлики и великаны», «Чай – чай выручай!», «Вышибалы», «Штандер», «Мышеловка», эстафеты с мячом «Перенеси мяч», эстафеты зверей, эстафеты «Вызов номеров», эстафеты «Весёлые старты», эстафеты с обручами, эстафеты «Быстрые и ловкие».</p>	игры, соревнования, эстафеты	познавательная деятельность, игровая деятельность

**4 класс**

Содержание	Форма организации	Виды деятельности
<b>Тема 1 Здоровый образ жизни</b> Здоровым быть здорово! (беседа).	беседа	познавательная деятельность
<b>Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1 ч)</b>	беседа	познавательная деятельность
<b>Тема 3. Личная гигиена (1 ч)</b> Правила личной гигиены.	беседа	познавательная деятельность
<b>Тема 4. Профилактика травматизма (1 ч)</b> Инструкция по ТБ во время игр с	беседа	познавательная деятельность
<b>Тема 5. Нарушение осанки (1 ч)</b> Упражнения для укрепления мышц ног .	беседа	познавательная деятельность
<b>Тема 6. Русские игровые традиции в подвижных играх (29 ч)</b>  «Зазывалки», «Жребий», «Волки во ров», «Волки и овцы», «Медведь и вожак», «Водяной», «Невод», «Чехарда», «Птицелов», «Жмурки», «Дуга», «Кот и мышь», «Ляпка», «Заря», «Гуси», «Удар по веревочке», «Зайки» «Прыганье со связанными ногами», «У медведя во бору», «Гуси», «Бой петухов», «Переездной конь», «Зелёная репка», «Дударь», «Капустка», «Солнышко», «В круги», «Медом или сахаром», игры с предметами	игры, соревнования, эстафеты	познавательная деятельность, игровая деятельность

### III. Тематическое планирование

#### 1 класс

№ п/п	Тема	Всего
1	Беседа о здоровом образе жизни	1
2	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1
3	Что такое гигиена. Правила личной гигиены	1
4	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса	1
5	Упражнения для укрепления осанки	1
6	Игра «Мяч по кругу»	1
7	Игра «Поймай рыбку»	1
8	Игра «Цепи кованы»	1
9	Игра «Змейка на асфальте»	1
10	Игра «Бег с шариком»	1
11	Игра «Нас не слышно и не видно»	1
12	Игра «Третий лишний»	1
13	Игра «Ворота»	1
14	Игра «Чужая палочка»	1
15	Игра «Белки, шишки и орехи»	1
16	Игра «Пустое место»	1
17	Игра «Салки»	1
18	Игра «Круговая охота»	1
19	Игра «Команда быстроногих»	1
20	Игра «Эстафета с булавами»	1
21	Игра «След в след»	1
22	Эстафета	1
23	Игра «Мишень»	1
24	Игра «С кочки на кочку»	1
25	Игра «Без пары»	1
26	Игра «Верёвочка»	1
27	Игра «Плетень»	1
28	Игра «Кто больше»	1
29	Игра «Успевай, не зевай»	1
	<b>ИТОГО- 29</b>	

2 класс

№ п/п	Тема	Всего
1	Беседа о здоровом образе жизни.	1
2	Комплекс упражнений под музыку.	1
3	Что такое гигиена. Правила личной гигиены.	1
4	Инструкция по ТБ во время игр с мячом.	1
5	Упражнения для укрепления осанки.	1
6	Игра «Двенадцать палочек»	1
7	Игра «Катание яиц»	1
8	Игра «Чижик»	1
9	Игра «Пустое место»	1
10	Игра «Городки»	1
11	Игра «Пятнашки»	1
12	Игра «Волки и овцы»	1
13	Игра «Намотай ленту»	1
14	Игра «Лапта»	1
15	Игра «Без соли соль»	1
16	Игра «Чет – нечет»	1
17	Игра «Серый волк»	1
18	Игра «Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1
19	Игра «Платок»	1
20	Игра «Кто боится колдуна»	1
21	Игра «Догонялки на санках»	1
22	Игра «Лучники»	1
23	Игра «Волк»	1
24	Игра «Камнепад»	1
25	Игра «Шаровки»	1
26	Игра «Горелки»	1
27	Игра «Штандер»	1
28	Игра «Рыбки»	1
29	Игра «Бабки»	1
30	Игра «Кзаки – разбойники»	1
31	Игра «Эстафета»	1
32	Игра «Пятнашки со скакалкой»	1
32	Игра «Кот и мыши»	1
34	Игра «Птица и клетка»	1
	<b>ИТОГО- 34</b>	

3 класс

№ п/п	Тема	Всего
1	Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).	1
2	Комплекс упражнений с предметами.	1
3	Что такое гигиена. Правила личной гигиены.	1
4	Инструкция по ТБ во время игр с предметами.	1
5	Упражнения для укрепления осанки.	1
6	Игра «Прыгуны»	1
7	Игра «Лошади»	1
8	Игра «Птички и клетка»	1
9	Игра «Северный и южный ветер»	1
10	Игра «Бой петухов»	1
11	Игра «Караси и щука»	1
12	Игра «Лиса в курятнике»	1
13	Игра «Река и ров»	1
14	Игра «Горячая картошка»	1
15	Игра «Заяц без логова»	1
16	Игра «Подвижная цель»	1
17	Игра «Бредень»	1
18	Игра «Заколдованный замок»	1
19	Игра «Али-баба»	1
20	Игра «Два Мороза»	1
21	Игра "Жар-птица".	1
22	Игра "Перетягивание воза".	1
23	Игра «Горелки»	1
24	Игра «Гуси – лебеди»	1
25	Игра «Бой петухов»	1
26	Игра «Лапта»	1
27	Игра «Блуждающий мяч»	1
28	Игра «У медведя во бору»	1
29	Игра «Филин и пташки»	1
30	Игра «Кот и мыши»	1
31	Игра «Жмурки»	1
32	Игра «Гори, гори ясно!»	1
32	Игра «Птицелов»	1
34	Игра «Охотники и зайцы»	1
	<b>ИТОГО- 34</b>	

4 класс

№ п/п	Тема	Всего
1	Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).	1
2	Комплекс упражнений на воздухе.	1
3	Что такое гигиена. Правила личной гигиены.	1
4	Инструкция по ТБ во время игр с предметами.	1
5	Упражнения для укрепления мышц ног.	1
6	Игра «Зазывалки»	1
7	Игра «Жребий»	1
8	Игра «Волки во ров»,	1
9	Игра «Волки и овцы»,	1
10	Игра «Медведь и вожак»	1
11	Игра «Водяной»	1
12	Игра «Невод»	1
13	Игра «Чехарда»	1
14	Игра «Птицелов»	1
15	Игра « Жмурки»	1
16	Игра «Дуга»	1
17	Игра «Кот и мышь»	1
18	Игра «Ляпка»	1
19	Игра «Заря»	1
20	Игра «Гуси»	1
21	Игра «Удар по веревочке»	1
22	Игра «Зайки»	1
23	Игра «Прыганье со связанными ногами»	1
24	Игра «У медведя во бору»	1
25	Игра «Гуси»	1
26	Игра «Бой петухов»	1
27	Игра «Переездной конь»	1
28	Игра «Зелёная репка»	1
29	Игра «Дударь»	1
30	Игра «Капустка»	1
31	Игра «Солнышко»	1
32	Игра «В круги»	1
32	Игра «Медом или сахаром»	1
34	Игра с предметами	1
	<b>ИТОГО- 34</b>	