

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Планета здоровья»
1-4 класс

Основная цель программы: удовлетворение интересов и потребностей, обучающихся в физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Основная задачи:

- физическое развитие обучающихся, привитие им любви к спорту и побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых;

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами

Научится:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- правилам 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:

Научится:

- планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- оценивать собственное поведение и поведения партнёра и вносить необходимые коррективы;
- 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;

2. Познавательные УУД:

Научится:

- 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:

Научится:

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- 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;

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

1 класс

Содержание	Форма	Виды деятельности
Тема 1. Здоровый образ жизни (1 ч) Беседа о здоровом образе жизни.	беседа	познавательная деятельность
Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (2 ч) Разучивание комплексов физических упражнений для утренней зарядки.	практическое занятие	познавательная деятельность
Тема 3. Личная гигиена (1 ч) Что такое гигиена. Правила личной гигиены.	беседа, практическое занятие	познавательная деятельность
Тема 4. Профилактика травматизма (2 ч) Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	беседа, практическое занятие	познавательная деятельность
Тема 5. Нарушение осанки (2 ч) Разучивание комплекса упражнений для укрепления осанки.	практическое занятие	познавательная деятельность

<p>Тема 6. Современные подвижные игры: (25 ч)</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>
---	--	--

2 класс

Содержание	Форма организации	Виды деятельности
Тема 1. Здоровый образ жизни (1 ч) Беседа о здоровом образе жизни.	беседа	познавательная деятельность
Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1 ч) Разучивание комплексов физических упражнений для физкультминуток под музыку.	практическое занятие	познавательная деятельность
Тема 3. Личная гигиена (1 ч) Правила личной гигиены.	беседа, практическое занятие	познавательная деятельность
Тема 4. Профилактика травматизма (1 ч) Правила предупреждения травматизма во время физических упражнений с мячом.	беседа, практическое занятие	познавательная деятельность
Тема 5. Нарушение осанки (1) Разучивание комплекса упражнений для укрепления осанки.	практическое занятие	познавательная деятельность
<p>Тема 6. Современные подвижные игры: (29 ч)</p> <p>Старинные подвижные игры. «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».</p>	игры соревнования, эстафеты	познавательная деятельность, игровая деятельность

3 класс

Содержание	Форма организации	Виды деятельности
<p>Тема 1 Здоровый образ жизни Кого мы можем считать здоровым</p>	беседа	познавательная деятельность
<p>Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1 ч) Разучивание комплексов физических упражнений для утренней зарядки с предметами.</p>	практическое занятие	познавательная деятельность
<p>Тема 3. Личная гигиена (1 ч) Что нужно для здоровья?</p>	беседа, практическое занятие	познавательная деятельность
<p>Тема 4. Профилактика травматизма (1 ч) Правила предупреждения травматизма во время физическими упражнениями с предметами.</p>	беседа, практическое занятие	познавательная деятельность
<p>Тема 5. Нарушение осанки (1 ч) Разучивание комплекса упражнений для укрепления осанки.</p>	практическое занятие	познавательная деятельность
<p>Тема 6. Современные подвижные игры: (29 ч) «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», «Али – баба», «Два Мороза», «Жар – птица», «Перетягивание вoзa», «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
Тема 1 Здоровый образ жизни Здоровым быть здорово! (беседа).	беседа	познавательная деятельность
Тема 2. Здоровье в порядке-спасибо зарядке! (1 ч) Разучивание комплексов физических упражнений для утренней зарядки на улице.	Практическое занятие	познавательная деятельность
Тема 3. Личная гигиена (1 ч) Правила личной гигиены.	беседа	познавательная деятельность
Тема 4. Профилактика травматизма (1 ч) Правила предупреждения травматизма во время игр на свежем воздухе.	Беседа, практическое занятия	познавательная деятельность
Тема 5. Нарушение осанки (1 ч) Разучивание комплекса упражнений для укрепления мышц ног и рук.	практическое занятие	познавательная деятельность
Тема 6. Русские игровые традиции в подвижных играх (29 ч) «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	Здоровым быть здорово.	1
2-3	Комплекс упражнений утренней гимнастики	2
4	Правила личной гигиены	1
5-6	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	2
7-8	Упражнения для укрепления осанки	2
9	Игра «Мяч по кругу»	1
10	Игра «Поймай рыбку»	1
11	Игра «Цепи кованы»	1
12	Игра «Змейка на асфальте»	1
13	Игра «Бег с шариком»	1
14	Игра «Нас не слышно и не видно»	1
15	Игра «Третий лишний»	1
16	Игра «Ворота»	1
17	Игра «Чужая палочка»	1
18	Игра «Белки, шишки и орехи»	1
19	Игра «Пустое место»	1
20	Игра «Салки»	1
21	Игра «Круговая охота»	1
22	Игра «Команда быстроногих»	1
23	Игра «Эстафета с булавами»	1
24	Игра «След в след»	1
25-26	Эстафета	2
27	Игра «Мишень»	1
28	Игра «С кочки на кочку»	1
29	Игра «Без пары»	1
30	Игра «Верёвочка»	1
31	Игра «Плетень»	1
32	Игра «Кто больше»	1
33	Игра «Успевай, не зевай»	1
	ИТОГО- 33	

2 класс

№ п/п	Тема	Всего
1	Беседа о здоровом образе жизни.	1
2	Комплекс упражнений под музыку.	1
3	Что нужно для здоровья?	1
4	Правила предупреждения травматизма во время физических упражнений 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 «Казачки – разбойники»	1
31	Игра «Эстафета»	1
32	Игра «Пятнашки со скакалкой»	1
32	Игра «Кот и мыши»	1
34	Игра «Птица и клетка»	1
	ИТОГО- 34	

3 класс

№ п/п	Тема	Всего
1	Кого мы можем считать здоровым человеком	1
2	Комплекс упражнений с предметами.	1
3	Правила личной гигиены.	1
4	Правила предупреждения травматизма во время физическими упражнениями 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
	ИТОГО- 34	

4 класс

№ п/п	Тема	Всего
1	Кого мы можем считать здоровым человеком	1
2	Комплекс упражнений на воздухе.	1
3	Правила личной гигиены.	1
4	Правила предупреждения травматизма во время игр на свежем воздухе.	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 «Воляной»	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
	ИТОГО- 34	