

Краснодарский край, город Сочи, Лазаревский район, село Волковка
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
основная общеобразовательная школа № 81 г. Сочи имени Быковой М.А.

УТВЕРЖДЕНО

Решение педагогического совета
протокол № 1 от 28 августа 2020 г.

Председатель педсовета _____ Лопина Е.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по спортивно – оздоровительному
направлению

«Планета Здоровья»



Ступень обучения (класс)

начальное общее образование (1-4 классы)

Количество часов 135 ч

Составитель: учитель физкультуры:

Ладанюк О.Ю.

1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание программы:

1 класс – 33 часа.

Основы знаний о физической культуре – в процессе всех занятий.

Корректирующие упражнения -1 час

Упражнения для формирования правильной осанки: 8 часов

Разновидности ходьбы с грузом на голове -1 час;

Разновидности ходьбы с грузом на голове

с различными положениями рук по примеру учителя и самостоятельно – 1 час;

Упражнения у стены без груза – 1 час;

Упражнения у стены с грузом наголове - 1 час;

Упражнения из разделов 1,2,3,4,6 по примеру и без помощи учителя – 4 часа.

Упражнения общей физической подготовки (ОФП): 5 часов.

Комплексы упражнений № 1,2,3,4,5,6 – 5 часов.

Упражнения для профилактики плоскостопия: 9 часов.

Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы) - 1 час;

Упражнения с массажными мячами – 1 час;

Упражнения с носовыми платочками – 1 час;

Игровое задание – «рисуем ногами» - 1 час;

Массаж стоп (ходьба по гальке) – 1 час;

Массаж стоп (коврик «травка») – 1 час;

Лазание по гимнастической стенке – 1 час;

Упражнения из 5 раздела при помощи учителя – 1 час;

Упражнения из 5 раздела без помощи учителя – 1 час.

Специальные упражнения: 5 часов.

Комплекс упражнений для улучшения кровоснабжения головного мозга – 1 час;

Комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника – 1 час;

Комплекс гимнастики для глаз №1 – 1 час;

Комплекс гимнастики для глаз №2 – 1 час;

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики – 1 час.

Подвижные игры: 5 часов.

Подвижные игры с бегом – 1 час;

Подвижные игры с мячом – 1 час;

Подвижные игры с прыжками 1 час;

Эстафеты – 1 час;

Игры по желанию учащихся – 1 час.

2 класс – 34 часа.

Основы знаний о физической культуре – в процессе всех занятий.

Корректирующие упражнения 1 час

Упражнения для формирования правильной осанки: 8 часов

Разновидности ходьбы с грузом на голове -1 час;

Разновидности ходьбы с грузом на голове

с различными положениями рук по примеру учителя и самостоятельно – 1 час;

Упражнения у стены без груза – 1 час;

Упражнения у стены с грузом на голове - 1 час;

Упражнения из разделов 1,2,3,4,6 по примеру и без помощи учителя – 4 часа.

Упражнения общей физической подготовки (ОФП): 6 часов.

Комплексы упражнений № 1,2,3,4,5,6 – 6 часов.

Упражнения для профилактики плоскостопия: 9 часов.

Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы) - 1 час;

Упражнения с массажными мячами – 1 час;

Упражнения с носовыми платочками – 1 час;
Игровое задание –«рисуем ногами» - 1 час;
Массаж стоп (ходьба по гальке) – 1 час;
Массаж стоп (коврик «травка») – 1 час;
Лазание по гимнастической стенке – 1 час;
Упражнения из 5 раздела при помощи учителя – 1 час;
Упражнения из 5 раздела без помощи учителя – 1 час.

Специальные упражнения: 5 часов.

Комплекс упражнений для улучшения кровоснабжения головного мозга – 1 час;
Комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника – 1 час;
Комплекс гимнастики для глаз №1 – 1 час;
Комплекс гимнастики для глаз №2 – 1 час;
Комплекс упражнений дыхательной гимнастики – 1 час.

Подвижные игры: 5 часов.

Подвижные игры с бегом – 1 час;
Подвижные игры с мячом – 1 час;
Подвижные игры с прыжками 1 час;
Эстафеты – 1 час;
Игры по желанию учащихся – 1 час.

3 класс – 34 часа.

Основы знаний о физической культуре – в процессе всех занятий.

Корректирующие упражнения -1 час

Упражнения для формирования правильной осанки: 8 часов

Разновидности ходьбы с грузом на голове -1 час;
Разновидности ходьбы с грузом на голове
с различными положениями рук по примеру учителя и самостоятельно – 1 час;
Упражнения у стены без груза – 1 час;
Упражнения у стены с грузом наголове - 1 час;
Упражнения из разделов 1,2,3,4,6 по примеру и без помощи учителя – 4 часов.

Упражнения общей физической подготовки (ОФП): 6 часов.

Комплексы упражнений № 1,2,3,4,5,6 – 6 часов.

Упражнения для профилактики плоскостопия: 9 часов.

Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы) - 1 час;
Упражнения с массажными мячами – 1 час;
Упражнения с носовыми платочками – 1 час;
Игровое задание –«рисуем ногами» - 1 час;
Массаж стоп (ходьба по гальке) – 1 час;
Массаж стоп (коврик «травка») – 1 час;
Лазание по гимнастической стенке – 1 час;

Упражнения из 5 раздела при помощи учителя – 1 час;

Упражнения из 5 раздела без помощи учителя – 1 час.

Специальные упражнения: 5 часов.

Комплекс упражнений для улучшения кровоснабжения головного мозга – 1 час;

Комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника – 1 час;

Комплекс гимнастики для глаз №1 – 1 час;

Комплекс гимнастики для глаз №2 – 1 час;

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики – 1 час.

Подвижные игры: 5 часов.

Подвижные игры с бегом – 1 час;

Подвижные игры с мячом – 1 час;

Подвижные игры с прыжками 1 час;

Эстафеты – 1 час;

Игры по желанию учащихся – 1 час.

4 класс – 34 часа.

Основы знаний о физической культуре – в процессе всех занятий.

Корректирующие упражнения -1 час

Упражнения для формирования правильной осанки: 8 часов

Разновидности ходьбы с грузом на голове -1 час;

Разновидности ходьбы с грузом на голове

с различными положениями рук по примеру учителя и самостоятельно – 1 час;

Упражнения у стены без груза – 1 час;

Упражнения у стены с грузом на голове - 1 час;

Упражнения из разделов 1,2,3,4,6 по примеру и без помощи учителя – 4 часов.

Упражнения общей физической подготовки (ОФП): 6 часов.

Комплексы упражнений № 1,2,3,4,5,6 – 6 часов.

Упражнения для профилактики плоскостопия: 9 часов.

Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы) – 1 час;

Упражнения с массажными мячами – 1 час;

Упражнения с носовыми платочками – 1 час;

Игровое задание –«рисуем ногами» - 1 час;

Массаж стоп (ходьба по гальке) – 1 час;

Массаж стоп (коврик «травка») – 1 час;

Лазание по гимнастической стенке – 1 час;

Упражнения из 5 раздела при помощи учителя – 1 час;

Упражнения из 5 раздела без помощи учителя – 1 час.

Специальные упражнения: 5 часов.

Комплекс упражнений для улучшения кровоснабжения головного мозга –1 час;

Комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника – 1 час;

Комплекс гимнастики для глаз №1 – 1 час;

Комплекс гимнастики для глаз №2 – 1 час;

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики – 1 час.

Подвижные игры: 5 часов.

Подвижные игры с бегом – 1 час;

Подвижные игры с мячом – 1 час;

Подвижные игры с прыжками 1 час;

Эстафеты – 1 час;

Игры по желанию учащихся – 1 час.

3.Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Разделы программы Темы	Количество часов				Характеристика деятельности учащихся
		1	2	3	4кл	
		кл.	кл.	кл.	.	
	Основы знаний о физической культуре.	<i>В процессе всех занятий</i>				Знать элементарные правила закаливания организма. Знать строение человека и его внутренних органов. Знать влияние физических упражнений на здоровье человека и его физическое развитие. Соблюдать здоровый образ жизни.
1	Корректирующие упражнения.	1	1	1	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Запоминать технику и очередность выполнения упражнений. Составлять самостоятельно комплексы корректирующей гимнастики и ОРУ.
2	Упражнения для формирования правильной осанки:	8	8	8	8	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
2.1	Разновидности ходьбы с грузом на голове.	1	1	1	1	Описывать технику разучиваемых упражнений.
2.2	Разновидности ходьбы с грузом на	1	1	1	1	Осваивать технику упражнений.

	голове, с различными положениями рук по примеру учителя и самостоятельно.					Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать правильную осанку в повседневной жизни.
2.3	Упражнения у стены без груза.	1	1	1	1	
2.4	Упражнения у стены с грузом наголове .	1	1	1	1	
2.5	Упражнения из разделов 1,2,3,4,6 по примеру и без помощи учителя.	4	4	4	4	
3	Упражнения общей физической подготовки (ОФП): Комплексы упражнений № 1,2,3,4,5,6.	5	6	6	6	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с указаниями учителя. Соблюдать технику выполнения упражнений. Составлять комплексы упражнений ОФП различной направленности на различные группы мышц.
4	Упражнения для профилактики плоскостопия:	9	9	9	9	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
4.1	Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы)	1	1	1	1	Составлять комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Описывать технику разучиваемых упражнений.
4.2	Упражнения с массажными мячами.	1	1	1	1	Осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.
4.3	Упражнения с носовыми платочками.	1	1	1	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.
4.4	Игровое задание –«рисуем ногами».	1	1	1	1	Выполнять упражнения в соответствии с указаниями учителя.
4.5	Массаж стоп (ходьба по гальке).	1	1	1	1	Соблюдать технику выполнения упражнений.
4.6	Массаж стоп (коврик «травка»).	1	1	1	1	
4.7	Лазание по гимнастической	1	1	1	1	

	стенке.					
4.8	Упражнения из 5 раздела при помощи учителя.	1	1	1	1	
4.9	Упражнения из 5 раздела без помощи учителя.	1	1	1	1	
5	Специальные упражнения:	5	5	5	5	Выполнять упражнения в соответствии с указаниями учителя. Соблюдать технику выполнения упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Составлять специализированные комплексы упражнений. Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Учиться применять гимнастику для глаз и дыхательную гимнастику в повседневной жизни и на уроках.
5.1	Комплекс упражнений для улучшения кровоснабжения головного мозга.	1	1	1	1	
5.2	Комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника.	1	1	1	1	
5.3	Комплекс гимнастики для глаз №1	1	1	1	1	
5.4	Комплекс гимнастики для глаз №2	1	1	1	1	
5.5	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	1	1	1	1	
6	Подвижные игры:	5	5	5	5	Соблюдать правила техники безопасности. Запоминать правила игр. Находить и разучивать считалки. Уметь делиться на команды. Уметь быть водящим. Уметь самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры. Находить и проводить игры на различную тематику.
6.1	Подвижные игры с бегом.	1	1	1	1	
6.2	Подвижные игры с мячом.	1	1	1	1	
6.3	Подвижные игры с прыжками.	1	1	1	1	
6.4	Эстафеты.	1	1	1	1	
6.5	Игры по желанию учащихся.	1	1	1	1	
Итого:		33	34	34	34	135часов

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
МО учителей начальных классов
_____ Кещян К.С.
28 «августа» 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Ладанюк О.Ю.
28 «августа» 2020 г.