

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 270 ч

Составитель: учитель физкультуры:

Ладанюк О.Ю.

## **I. 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.

## **I. Содержание программы:**

*1 класс – 66 часов.*

**Основы знаний о физической культуре** – в процессе всех занятий.

**Корректирующие упражнения** -2 часа

**Упражнения для формирования правильной осанки: 16 часов**

Разновидности ходьбы с грузом на голове -2 час;

Разновидности ходьбы с грузом на голове

с различными положениями рук по примеру учителя и самостоятельно – 2 часа;

Упражнения у стены без груза – 2 часа;

Упражнения у стены с грузом наголове - 2 часа;

Упражнения из разделов 1,2,3,4,6по примеру и без помощи учителя – 8 часов.

**Упражнения общей физической подготовки (ОФП): 10 часов.**

Комплексы упражнений № 1,2,3,4,5,6 – 10 часов.

**Упражнения для профилактики плоскостопия: 18 часов.**

Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы) - 2 часа;

Упражнения с массажными мячами – 2 часа;

Упражнения с носовыми платочками – 2 часа;

Игровое задание – «рисуем ногами» - 2 часа;

Массаж стоп (ходьба по гальке) – 2 часа;

Массаж стоп (коврик «травка») – 2 часа;

Лазание по гимнастической стенке – 2 часа;

Упражнения из 5 раздела при помощи учителя – 2 часа;

Упражнения из 5 раздела без помощи учителя – 2 часа.

**Специальные упражнения: 10 часов.**

Комплекс упражнений для улучшения кровоснабжения головного мозга – 2 часа;

Комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника – 2 часа;

Комплекс гимнастики для глаз №1 – 2 часа;

Комплекс гимнастики для глаз №2 – 2 часа;

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики – 2 часа.

**Подвижные игры: 10 часов.**

Подвижные игры с бегом – 2 часа;

Подвижные игры с мячом – 2 часа;

Подвижные игры с прыжками 2 часа;

Эстафеты – 2 часа;

Игры по желанию учащихся – 2 часа.

*2 класс – 68 часов.*

**Основы знаний о физической культуре** – в процессе всех занятий.

**Корректирующие упражнения** -2 часа

**Упражнения для формирования правильной осанки: 16 часов**

Разновидности ходьбы с грузом на голове -2 час;

Разновидности ходьбы с грузом на голове

с различными положениями рук по примеру учителя и самостоятельно – 2 часа;

Упражнения у стены без груза – 2 часа;

Упражнения у стены с грузом на голове - 2 часа;

Упражнения из разделов 1,2,3,4,6 по примеру и без помощи учителя – 8 часов.

**Упражнения общей физической подготовки (ОФП): 12 часов.**

Комплексы упражнений № 1,2,3,4,5,6 – 10 часов.

**Упражнения для профилактики плоскостопия: 18 часов.**

Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы) - 2 часа;

Упражнения с массажными мячами – 2 часа;

Упражнения с носовыми платочками – 2 часа;

Игровое задание –«рисуем ногами» - 2 часа;  
Массаж стоп (ходьба по гальке) – 2 часа;  
Массаж стоп (коврик «травка») – 2 часа;  
Лазание по гимнастической стенке – 2 часа;  
Упражнения из 5 раздела при помощи учителя – 2 часа;  
Упражнения из 5 раздела без помощи учителя – 2 часа.

**Специальные упражнения: 10 часов.**

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

**Подвижные игры: 10 часов.**

Подвижные игры с бегом – 2 часа;  
Подвижные игры с мячом – 2 часа;  
Подвижные игры с прыжками 2 часа;  
Эстафеты – 2 часа;  
Игры по желанию учащихся – 2 часа.

*3 класс – 68 часов.*

**Основы знаний о физической культуре** – в процессе всех занятий.

**Корректирующие упражнения** -2 часа

**Упражнения для формирования правильной осанки: 16 часов**

Разновидности ходьбы с грузом на голове -2 час;  
Разновидности ходьбы с грузом на голове  
с различными положениями рук по примеру учителя и самостоятельно – 2 часа;  
Упражнения у стены без груза – 2 часа;  
Упражнения у стены с грузом на голове - 2 часа;  
Упражнения из разделов 1,2,3,4,6 по примеру и без помощи учителя – 8 часов.

**Упражнения общей физической подготовки (ОФП): 12 часов.**

Комплексы упражнений № 1,2,3,4,5,6 – 10 часов.

**Упражнения для профилактики плоскостопия: 18 часов.**

Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы) - 2 часа;  
Упражнения с массажными мячами – 2 часа;  
Упражнения с носовыми платочками – 2 часа;  
Игровое задание –«рисуем ногами» - 2 часа;  
Массаж стоп (ходьба по гальке) – 2 часа;  
Массаж стоп (коврик «травка») – 2 часа;  
Лазание по гимнастической стенке – 2 часа;  
Упражнения из 5 раздела при помощи учителя – 2 часа;

Упражнения из 5 раздела без помощи учителя – 2 часа.

**Специальные упражнения: 10 часов.**

Комплекс упражнений для улучшения кровоснабжения головного мозга – 2 часа;

Комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника – 2 часа;

Комплекс гимнастики для глаз №1 – 2 часа;

Комплекс гимнастики для глаз №2 – 2 часа;

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики – 2 часа.

**Подвижные игры: 10 часов.**

Подвижные игры с бегом – 2 часа;

Подвижные игры с мячом – 2 часа;

Подвижные игры с прыжками 2 часа;

Эстафеты – 2 часа;

Игры по желанию учащихся – 2 часа.

*4 класс – 68 часов.*

**Основы знаний о физической культуре** – в процессе всех занятий.

**Корректирующие упражнения** -2 часа

**Упражнения для формирования правильной осанки: 16 часов**

Разновидности ходьбы с грузом на голове -2 час;

Разновидности ходьбы с грузом на голове

с различными положениями рук по примеру учителя и самостоятельно – 2 часа;

Упражнения у стены без груза – 2 часа;

Упражнения у стены с грузом на голове - 2 часа;

Упражнения из разделов 1,2,3,4,6 по примеру и без помощи учителя – 8 часов.

**Упражнения общей физической подготовки (ОФП): 12 часов.**

Комплексы упражнений № 1,2,3,4,5,6 – 10 часов.

**Упражнения для профилактики плоскостопия: 18 часов.**

Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы) – 2 часа;

Упражнения с массажными мячами – 2 часа;

Упражнения с носовыми платочками – 2 часа;

Игровое задание – «рисуем ногами» - 2 часа;

Массаж стоп (ходьба по гальке) – 2 часа;

Массаж стоп (коврик «травка») – 2 часа;

Лазание по гимнастической стенке – 2 часа;

Упражнения из 5 раздела при помощи учителя – 2 часа;

Упражнения из 5 раздела без помощи учителя – 2 часа.

**Специальные упражнения: 10 часов.**

Комплекс упражнений для улучшения кровоснабжения головного мозга – 2 часа;

Комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника – 2 часа;

Комплекс гимнастики для глаз №1 – 2 часа;

Комплекс гимнастики для глаз №2 – 2 часа;

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики – 2 часа.

**Подвижные игры: 10 часов.**

Подвижные игры с бегом – 2 часа;

Подвижные игры с мячом – 2 часа;

Подвижные игры с прыжками 2 часа;

Эстафеты – 2 часа;

Игры по желанию учащихся – 2 часа.

**II. 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>Во процессе всех занятий</i>				<p>Знать элементарные правила закаливания организма.</p> <p>Знать строение человека и его внутренних органов.</p> <p>Знать влияние физических упражнений на здоровье человека и его физическое развитие.</p> <p>Соблюдать здоровый образ жизни.</p>
1	Корректирующие упражнения.	2	2	2	2	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><b>Запоминать</b> технику и очерёдность выполнения упражнений.</p> <p><b>Составлять</b> самостоятельно комплексы корректирующей гимнастики и ОРУ.</p>
2	<b>Упражнения для формирования правильной осанки:</b>	16	16	16	16	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p>
2.1	Разновидности ходьбы с грузом на голове.	2	2	2	2	<p><b>Описывать</b> технику разучиваемых упражнений.</p>
2.2	Разновидности ходьбы с грузом на голове, с различными положениями рук по примеру	2	2	2	2	<p><b>Осваивать</b> технику упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании</p>

	учителя и самостоятельно.					упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении упражнений. <b>Соблюдать</b> правильную осанку в повседневной жизни.
2.3	Упражнения у стены без груза.	2	2	2	2	
2.4	Упражнения у стены с грузом наголове .	2	2	2	2	
2.5	Упражнения из разделов 1,2,3,4,6 по примеру и без помощи учителя.	8	8	8	8	
3	<b>Упражнения общей физической подготовки (ОФП):</b> Комплексы упражнений № 1,2,3,4,5,6.	10	12	12	12	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений. <b>Выполнять</b> упражнения в соответствии с указаниями учителя. <b>Соблюдать</b> технику выполнения упражнений. <b>Составлять</b> комплексы упражнений ОФП различной направленности на различные группы мышц.
4	<b>Упражнения для профилактики плоскостопия:</b>	18	18	18	18	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений.
4.1	Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы)	2	2	2	2	<b>Составлять</b> комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. <b>Описывать</b> технику разучиваемых упражнений.
4.2	Упражнения с массажными мячами.	2	2	2	2	<b>Осваивать</b> технику упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.
4.3	Упражнения с носовыми платочками.	2	2	2	2	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении упражнений.
4.3	Игровое задание –«рисуем ногами».	2	2	2	2	<b>Выполнять</b> упражнения в соответствии с указаниями учителя.
4.4	Массаж стоп (ходьба по гальке).	2	2	2	2	<b>Соблюдать</b> технику выполнения упражнений.
4.5	Массаж стоп (коврик «травка»).	2	2	2	2	
4.6	Лазание по гимнастической стенке.	2	2	2	2	
4.7	Упражнения из 5 раздела при помощи учителя.	2	2	2	2	

4.8	Упражнения из 5 раздела без помощи учителя.	2	2	2	2	
5	<b>Специальные упражнения:</b>	10	10	10	10	<b>Выполнять</b> упражнения в соответствии с указаниями учителя. <b>Соблюдать</b> технику выполнения упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений. <b>Составлять</b> специализированные комплексы упражнений. <b>Описывать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Осваивать</b> технику упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. <b>Выявлять</b> 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.	2	2	2	2	
5.2	Комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника.	2	2	2	2	
5.3	Комплекс гимнастики для глаз №1	2	2	2	2	
5.4	Комплекс гимнастики для глаз №2	2	2	2	2	
5.5	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	2	2	2	2	
6	<b>Подвижные игры:</b>	10	10	10	10	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности. <b>Запоминать</b> правила игр. <b>Находить</b> и разучивать считалки. <b>Уметь</b> делиться на команды. <b>Уметь</b> быть водящим. <b>Уметь</b> самостоятельно организовывать и проводит подвижные игры. <b>Находить</b> и проводит игры на различную тематику.
6.1	Подвижные игры с бегом.	2	2	2	2	
6.2	Подвижные игры с мячом.	2	2	2	2	
6.3	Подвижные игры с прыжками.	2	2	2	2	
6.4	Эстафеты.	2	2	2	2	
6.5	Игры по желанию учащихся.	2	2	2	2	
Итого:		66	68	68	68	270 часов

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.





















