Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 25»

Согласовано
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «Гимназия № 25»
_____ Дырдин М.А.
Приказ № 842
от «30» августа 2023г

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Здоровячок»
(3-4 классы, начальное общее образование)

Составитель:
Козлова Т.Ф.,
учитель физической культуры

Кемерово 2023

Оглавление

1.	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2.	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	6
3.	Тематическое планирование	12

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровячок»:

1. формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
2. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
3. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
9. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
10. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровячок»:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее

реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6. использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8. использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9. овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16. умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

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

3 класс

(34 недели, 1 час в неделю, 34 часа)

Раздел, содержание	Форма организации	Виды деятельности
Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. ЗОЖ.	Коллективная	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. ЗОЖ.
Раздел 1. Игры с бегом Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками Комплекс ОРУ в движении. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении Комплекс упражнений с предметами	Коллективная	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу». Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих». Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».
Раздел 2. Игры малой подвижности Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления	Коллективная	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест». Комплекс ОРУ для правильной

мышечного корсета. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры на внимательность		осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух» Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
Раздел 3. Игры с мячом. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с малыми мячами Комплекс ОРУ с большими мячами Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ с набивными мячами	Коллективная	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить» Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч». Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город». Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
Раздел 4. Зимние забавы Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Беседа о закаливании. Игра «Строим крепость». Игра «Взятие снежного городка». Игра "Слаломисты" Игра "Воротца" Игра «Меткой стрелок».	Групповая	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Игра «Строим крепость». Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок». Игра "Слаломисты". Игра "Воротца".
Раздел 5. Игры с прыжками Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Комплекс упражнений с длинной скакалкой Комплекс ОРУ с короткими скакалками	Групповая	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок». Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки». Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».

Прыжки с места и с разбега		Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».
Раздел 6. Эстафеты Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Беговые эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	Групповая	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».
Раздел 7. Народные игры Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр. Игра "Горелки". Разучивание народных игр. Игра "Мишени". Игра "Русская лапта"	Коллективная	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр. Игра "Горелки". Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы». Разучивание народных игр. Игра "Мишени". Игра "Русская лапта".
Подведение итогов	Коллективная	Праздник «Игромания»

4 класс

(34 недели, 1 час в неделю, 34 часа)

Раздел, содержание	Форма организации	Виды деятельности
Введение. Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по ОФП и физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви.	Коллективная	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по ОФП и физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви.
Раздел 1. Игры с бегом Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Значение утренней гимнастики. Комплекс утренней гимнастики Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног Комплекс ОРУ на месте и в движении Комплекс ОРУ с предметами Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10м.	Коллективная	Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек». Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны». Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».
Раздел 2. Игры малой подвижности Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры на внимательность	Коллективная	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Разучивание рифм для проведения игр. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки". Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки». . Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".

Раздел 3. Игры с мячом. Правила техники безопасности при игре с мячом. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Комплекс ОРУ с малыми мячами Комплекс ОРУ с большими мячами Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ с набивными мячами	Коллективная	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку". Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку". Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота». Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре». Игра "Мяч капитану", Игра "Головой, ногой через сетку". Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
Раздел 4. Зимние забавы Правила техники безопасности зимой. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Игра «Быстрый лыжник» Игра «Снежком по мячу» Игра "Слаломисты" Игра «Кто дальше» (на лыжах). Игра «Меткой стрелок».	Групповая	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место». Игра «Кто дальше» (на лыжах). Игра «Быстрый лыжник». Игра «Меткой стрелок». Игра "Слаломисты"
Раздел 5. Игры с прыжками Правила техники безопасности при игре с прыжками. Профилактика детского травматизма Комплекс упражнений с длинной скакалкой	Групповая	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в огороде». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи». Игра «Карусели». Игра «Тропка».

Комплекс ОРУ с короткими скакалками Прыжки с места и с разбега		Игра «Ловушка». Игра «Капканы».
Раздел 6. Эстафеты Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Разбивание разными способами команд на группы. Считалки Беговые эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами»	Групповая	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по технике безопасности. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).
Раздел 7. Народные игры Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра "Коршун". Разучивание народных игр. Игра "Бабки". Игра "Русская лапта"	Коллективная	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра "Корову доить". Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина". Разучивание народных игр. Игра "Коршун". Разучивание народных игр. Игра "Бабки". Игра "Русская лапта".
Подведение итогов	Коллективная	Праздник «Игромания»

3. Тематическое планирование

3 класс

(34 недели, 1 час в неделю, 34 часа)

№ занятия	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	**Введение.** Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. ЗОЖ.	**1**	1		Опрос
	Раздел 1. Игры с бегом	**5**	1	4	
2	Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом.	1	1		Опрос
3	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног	1		1	
4	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками	1		1	
5	Комплекс ОРУ в движении. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении	1		1	
6	Комплекс упражнений с предметами	1		1	
	Раздел 2. Игры малой подвижности	**4**	1	3	
7	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1	1		Опрос
8	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1		1	
9	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	1		1	
10	Игры на внимательность	1		1	
	Раздел 3. Игры с мячом.	**5**	1	4	
11	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1	1		Опрос
12	Комплекс ОРУ с малыми мячами	1		1	
13	Комплекс ОРУ с большими мячами	1		1	
14	Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса.	1		1	

15	Комплекс ОРУ с набивными мячами	1		1	
	Раздел 4. Зимние забавы	**6**	1	5	
16	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Беседа о закаливании.	1	1		Опрос
17	Игра «Строим крепость».	1		1	
18	Игра «Взятие снежного городка».	1		1	
19	Игра "Слаломисты"	1		1	
20	Игра "Воротца"	1		1	
21	Игра «Меткой стрелок».	1		1	
	Раздел 5. Игры с прыжками	**4**	1	3	
22	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков.	1	1		Опрос
23	Комплекс упражнений с длинной скакалкой	1		1	
24	Комплекс ОРУ с короткими скакалками	1		1	
25	Прыжки с места и с разбега	1		1	
	Раздел 6. Эстафеты	**4**	1	3	
26	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1	1		Опрос
27	Беговые эстафеты.	1		1	
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1		1	
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1		1	
	Раздел 7. Народные игры	**4**	1	3	
30	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1	1		Опрос
31	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1		1	
32	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1		1	
33	Игра "Русская лапта"	1		1	
34	**Подведение итогов**	**1**		1	Праздник «Игромания»

	Итого:	**34**	8	26	

4 класс

(34 недели, 1 час в неделю, 34 часа)

№ занятия	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	**Введение.** Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по ОФП и физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви.	**1**	1		Опрос
	Раздел 1. Игры с бегом	**5**	1	4	
2	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Значение утренней гимнастики. Комплекс утренней гимнастики	1	1		Опрос
3	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног	1		1	
4	Комплекс ОРУ на месте и в движении	1		1	
5	Комплекс ОРУ с предметами	1		1	
6	Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10м.	1		1	
	Раздел 2. Игры малой подвижности	**4**	1	3	
7	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1	1		Опрос
8	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1		1	
9	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	1		1	
10	Игры на внимательность	1		1	
	Раздел 3. Игры с мячом.	**5**	1	4	
11	Правила техники безопасности при игре с мячом. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1	1		Опрос
12	Комплекс ОРУ с малыми мячами	1		1	
13	Комплекс ОРУ с большими мячами	1		1	

14	Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса.	1		1	
15	Комплекс ОРУ с набивными мячами	1		1	
	Раздел 4. Зимние забавы	**6**	1	5	
16	Правила техники безопасности зимой. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	1	1		Опрос
17	Игра «Быстрый лыжник»	1		1	
18	Игра «Снежком по мячу»	1		1	
19	Игра "Слаломисты"	1		1	
20	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1		1	
21	Игра «Меткой стрелок».	1		1	
	Раздел 5. Игры с прыжками	**4**	1	3	
22	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Профилактика детского травматизма	1	1		Опрос
23	Комплекс упражнений с длинной скакалкой	1		1	
24	Комплекс ОРУ с короткими скакалками	1		1	
25	Прыжки с места и с разбега	1		1	
	Раздел 6. Эстафеты	**4**	1	3	
26	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Разбивание разными способами команд на группы. Считалки	1	1		Опрос
27	Беговые эстафеты.	1		1	
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1		1	
29	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами»	1			
	Раздел 7. Народные игры	**4**	1	3	
30	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	1	1		Опрос
31	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1		1	
32	Разучивание народных игр. Игра	1		1	

	"Бабки".				
33	Игра "Русская лапта"	1		1	
34	**Подведение итогов**	**1**		1	Праздник «Игромания»
	Итого:	**34**	8	26	