

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Николая Косникова»

«Рассмотрено» Руководитель МО _____ Сучкова В.В. Протокол № 1 от 01.09. 2025 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____ Кушнарь Л.В.	«Утверждено» Директор _____ Цой О.Е. Приказ № 291 от 01.09.2025 г.
--	---	--



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Здоровячок»
4 класс

Кушнарь Л.В.
учитель начальных классов

Пояснительная записка

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Содержание программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Здоровячок» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Место в учебном плане.

Программа рассчитана на проведение занятий 1 раза в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Ценностными ориентирами содержания данной программы являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Тематическое планирование 4 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	19
2	Эстафеты	8
3	Игры народов России	7
	итого	34

Методические рекомендации

Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

раздел - «Русские народные игры», изучается с 1-го по 4-й класс.

раздел - «Игры народов России», изучается со 2 по 4-й класс.

раздел - «Подвижные игры», изучается в 1-х и 2-х классах.

раздел - «Эстафеты», изучается в 1-4-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

цели изучения по каждому разделу

«Русские народные игры»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Игры народов России»

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Подвижные игры»

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты»

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

Личностными результатами кружка «Подвижные игры»

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами кружка «Здоровячок» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками - определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов - инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов - выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра - контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами

речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Планируемый результат:

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллектив

Тематическое планирование 4-й класс

№ п/п	Тема занятия
1.	Русская народная игра «Жмурки»
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»
3.	Русская народная игра «Горелки»
4.	Русская народная игра «Салки»
5.	Русская народная игра «Пятнашки»
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»
7.	Русская народная игра «Фанты»
8.	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»
9.	Русская народная игра «Волк»
10.	Русская народная игра «Птицелов»
11.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»
12.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»
13.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»
14.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»
15.	Марийская народная игра «Катание мяча»
16.	Татарская народная игра «Серый волк»
17.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»
18.	Чувашская игра «Рыбки»
19.	Эстафета «Передача мяча»
20.	Эстафета со скакалкой
21.	Эстафета «С мячом»
22.	Эстафета зверей
23.	Эстафета «Быстрые и ловкие»
24.	Эстафета «Вызов номеров»
25.	Эстафета по кругу
26.	Эстафета с обручем
27.	Русская народная игра «Салки»
28.	Русская народная игра «Пятнашки»
29.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»
30.	Русская народная игра «Краски»
31.	Русская народная игра «Гори, гори ясно»

32.	Русская народная игра «Третий лишний»
33.	Русская народная игра «Пятнашки»
34.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»

Материально-техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших обучающихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

№	Название	Кол-во
Рабочие программы		
1	Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич. М., «Просвещение», 2011 г.	1
2	Фзическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011	1
Учебники		
1	В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеразвивающих учреждений. 2010 г.	1
2	В.И. Лях. Физическая культура. 5-6-7 классы. Учебник для общеразвивающих учреждений. 2011 г.	1
3	В.И. Лях. Физическая культура. 8 - 9 классы. Учебник для общеразвивающих учреждений. 2009 г.	1
4	В.И. Лях. Физическая культура. 10 - 11 классы. Учебник для общеразвивающих учреждений. 2009 г.	1
Методические пособия		
1	Настольная книга учителя физической культуры/ Г. И. Погадаев, 2000 г.	1
2	Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 классов: Пособие для учителя/ М. : Просвещение, 2009 г.	1
3	Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / А. Н. Каинов, 2013 г.	1
4	Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: Пособие длч учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. М.: 1	1

	Просвещение, 2011 г.	
5	Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: Пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. М.: Просвещение, 2011 г.	
6	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: Пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. М.: Просвещение, 2011 г.	1
7	300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практическое пособие. 1994 г.	1
Спортивные тренажёры		
1	Беговая дорожка	+
2	Велотренажёр	+
3	Тренажёр для ног	+
Спортивный инвентарь		
1	Мячи футбольные	+
2	Мячи волейбольные	+
3	Мячи баскетбольные	+
4	Лыжные комплекты (лыжи, палки, ботинки)	+
5	Скакалки	+
6	Кегли	+
7	Гимнастические маты	+
8	Гимнастический козёл	+
9	Гимнастический конь	+
10	Теннисный стол	+
11	Гимнастические брусья	+
12	Гимнастические кольца	+
13	Гимнастическая перекладина	+

Список литературы.

«Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.

Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы». Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.

Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.

Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.

Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2012.-128с.

Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.

Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.