

Министерство образования и науки Республики Хакасия

Администрация г.Черногорска

МБОУ "СОШ №7 имени П.А.Рубанова"

Приложение к ООП НОО

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной  
деятельности  
«От игры к здоровью»

для 1-2 классов начального общего  
образования  
на 2023-2024 учебный год

Составители: Гаврикова Людмила Валентиновна,  
учитель начальных  
классов, Балашов Павел  
Александрович, учитель  
физической культуры

Черногорск 2023



## Содержание курса внеурочной деятельности

### 1 класс (33 часа)

#### Раздел I. Игры с бегом (6 часов).

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчелы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

#### Раздел II. Игры с мячом (5 часов).

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

#### Раздел III. Игра с прыжками (5 часов).

*Теория.* Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало», «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

#### Раздел IV. Игры малой подвижности (5 часов).

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

#### Раздел V. Зимние забавы (4 часа).

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».

- Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепahi».

#### **Раздел VI. Эстафеты (4 часа).**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

#### **Раздел VII. Народные игры (5 часов)**

*Теория.* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игры «Золотые ворота», "Чехарда".

### **2 класс (34 часа)**

#### **Раздел I. Игры с бегом (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробыи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»  
Игра «Пустое место».
- Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробыи-попрыгунчики».

#### **Раздел II. Игры с прыжками (5 часов)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

#### **Раздел III. Игры с мячом (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при с играх мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча  
Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.  
Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

#### **Раздел IV. Игры малой подвижности (5 часов)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игры малой

подвижности.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

#### **Раздел V. Зимние забавы (4 часа)**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

*Практические занятия:*

- Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»

#### **Раздел VI. Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет  
Способы деления на команды. Считалки

*Практические занятия:*

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

#### **Раздел VII. Народные игры (5 часов)**

*Теория.* История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

К планируемым результатам освоения программы относятся:

*Личностные результаты:*

- 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;

*Метапредметные результаты:*

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- 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.

## Тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Раздел/Тема занятия	Кол-во часов
<b>Раздел I. Игры с бегом</b>		<b>6</b>
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	
2.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	
3.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	
4.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	
5.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	
6.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	
<b>Раздел II. Игры с мячом</b>		<b>5</b>
7.	История возникновения игр с мячом	
8.	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	
9.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	
10.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	
11.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	
<b>Раздел III. Игра с прыжками</b>		<b>5</b>
12.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	
13.	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробьишки».	
14.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	
15.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	
16.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	
<b>Раздел IV. Игры малой подвижности</b>		<b>5</b>
17.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	
18.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	
19.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	
20.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	

21.	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	
<b>Раздел V. Зимние забавы</b>		<b>4</b>
22.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	
23.	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	
24.	Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга».	
25.	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	
<b>Раздел VI. Эстафеты</b>		<b>4</b>
26.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	
27.	Беговые эстафеты.	
28.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	
29.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	
<b>Раздел VII. Народные игры</b>		<b>4</b>
30.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	
31.	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	
32.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	
33.	Разучивание народных игр. Игры «Золотые ворота», "Чехарда".	

*а. год обучения*

№ п/п	Раздел/Тема занятия	Кол-во часов
<b>Раздел I. Игры с бегом</b>		<b>5</b>
1.	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	
2.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	
3.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	
4.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	
5.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	
<b>Раздел II. Игры с прыжками</b>		<b>5</b>
6.	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	
7.	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	
8.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	
9.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины	



	с мячом».	
10.	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	
<b>Раздел III. Игры с мячом</b>		<b>5</b>
11.	Правила безопасного поведения при с играх мячом.	
12.	Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».	
13.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	
14.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	
15.	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	
<b>Раздел IV. Игры малой подвижности</b>		<b>5</b>
16.	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	
17.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	
18.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	
19.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	
20.	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	
<b>Раздел V. Зимние забавы</b>		<b>4</b>
21.	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	
22.	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	
23.	Игра «Санные поезда».	
24.	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	
<b>Раздел VI. Эстафеты</b>		<b>5</b>
25.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки	
26.	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	
27.	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	
28.	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	
29.	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	
<b>Раздел VII. Народные игры</b>		<b>5</b>
30.	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	
31.	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	
32.	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	

33.	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	
34.	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	