

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №3»

Рассмотрено:

Руководитель МО

Омелаева Н.А.

Согласовано:

Заместитель директора

по ВР Гриценко С.Л.

Утверждаю:

Директор

МБОУ «Гимназия №3»

\_\_\_\_\_ А.В. Чикалов

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1

от «26» августа 2022 г.

\_\_\_\_\_  
«26» августа 2022 г.

\_\_\_\_\_  
Приказ № 268

от «29» августа 2022 г.

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
урок здоровья «Физкульт – Ура!»

для обучающихся 2 «Б» класса

Сроки реализации программы: 2022 – 2023 учебный год

Разработчик: Моисеева О.В.,

учитель начальных классов,

высшая квалификационная категория.

г. Рубцовск, 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности урок здоровья «Физкульт - Ура » составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

ФГОС НОО;

Годового календарного учебного графика на 2022 -2023 уч. г;

Положения о рабочей программе курса МБОУ «Гимназия №3», 2021

Учебного плана МБОУ «Гимназия № 3» на 2022 - 2023 учебный год;

**Направление:** занятия направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Данный учебный курс находится в компоненте образовательного учреждения.

На учебный курс урок здоровья «Физкульт -Ура » для 2 класса учебным планом отводится 34 часа (1 час в неделю)

Форма предоставления результатов - спортивные соревнования.

### Содержание изучаемого курса

#### **Легкая атлетика (10 ч.)**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Челночный бег, бег с ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### **Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)**

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Подвижные и спортивные игры (12 ч.)**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Тематическое планирование

№ урока	Тема занятия	Количество часов по плану
<b>Легкая атлетика (10 ч.)</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».	1
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1
3	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	1
4	Изучение техники высокого старта Игра «Салки».	1
5	Челночный бег. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1
6	Челночный бег. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	1
7	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	1
8	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге	1
9	Бег с ускорением. Игра «Салки»	1
10	Бег с ускорением. Игра «Салки»	1
<b>Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)</b>		
11	Инструктаж техники безопасности при выполнении гимнастических элементов. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1
12	Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Веселые старты с мячом.	1
13	Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	1
14	Упражнения на гибкость в парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	1
15	Упражнения на гибкость в парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	1
16	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	1
17	Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	1
18	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения.	1
19	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения	1
20	Акробатическое соединение. Подвижные игры.	1
21	Акробатическое соединение. Подвижные игры.	1

22	Стойка на лопатках. Игра «Гуси – лебеди».	1
<b>Подвижные и спортивные игры (12 ч.)</b>		
23	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву»	1
24	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения с гимнастическими палками.	1
25	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.	1
26	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	1
27	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	1
28	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	1
29	Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	1
30	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	1
31	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	1
32	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	1
33	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «У ребят порядок строгий».	1
34	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1
	Всего	34 ч

## Планируемые образовательные результаты

Программа предусматривает достижение 3 уровней результатов

Первый уровень результатов (1 класс)	Второй уровень результатов (2-3 класс)	Третий уровень (4 класс)
<p>Предполагает приобретение новых знаний уже, тогда, когда только начинают основывать спортивно-оздоровительную деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения на занятиях внеурочной деятельности</li> <li>- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня</li> <li>- общие представления о физической культуре, о её значении в жизни человека, о её роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности учащегося</li> <li>- сформированности двигательных навыков и умений у младших школьников</li> </ul> <p>Развивая такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость у школьников. Результат выражается в понимании детьми сути занятий, умении поэтапно решать задачи</p>	<p>Предполагает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к формированию жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни. Результат проявляется к приобщению школьниками самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формированию универсальных двигательных действий, умение составить простейшие комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, умение самостоятельно подбирать игры и проводить их с товарищами и свободное время.</p>	<p>Предполагает на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности у школьников и выявляется предрасположенность к тем или иным видам спорта (самостоятельный выбор) участие в соревнованиях, как внутришкольных так и городских по общефизической подготовке. Оценка уровня физической подготовленности для 4 класса</p>

Достижение всех трёх уровней результатов внеурочной деятельности будет свидетельствовать об эффективности работы по вопросам воспитания. Во 2 классе начнется формирование 2 уровня.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.




Педагог: \_\_\_\_\_