

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение:  
Дубенцовская средняя общеобразовательная школа  
( МБОУ: Дубенцовская СОШ)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ: Дубенцовская СОШ  
\_\_\_\_\_ Т.Н. Лирник

Приказ от 27.08.2021г № 218

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### « Будь здоров!», кружок

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс):

Начальное общее образование, 1 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов: **35**

Учитель:

Валько Марина Сергеевна

ФИО учителя

Программа разработана на основе:

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

ст. Дубенцовская  
2021-2022 учебный год

## Пояснительная записка

### Актуальность

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

«Будь здоров» - факультативный курс для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного курса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

**Цель** данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

**Основные задачи** курса:

- повысить уровень двигательной активности;
- способствовать физическому, психическому развитию детей;
- развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;
- вызвать интерес к занятию «Подвижные игры», позволить детям ощутить красоту и радость движений.

### **Описание программы**

Программа ориентирована на младших школьников 7 - 11 лет. Занятия по данной программе предназначена для обучающихся 1 класса. Проводятся в форме игры и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю . В год 35 часа. Место проведения: спортивная площадка, оборудованная спортивными снарядами. Малый спортзал, спортивный инвентарь в наличии (скакалки, мячи, обручи, гимнастические палки). К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесенные к основной и подготовительной медицинской группе, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребенка.

### **Содержание программы.**

Кружок «Будь здоров» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно - оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению 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 ученика автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

### **Бессюжетные игры.**

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры доступны всем.

### **Игры - забавы.**

В работе с детьми используются игры - забавы, аттракционы. Не будучи особо важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами) Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

### **Любимые игры детей (предложенные детьми) .**

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации,

оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть. «Игра белок», «Разведчики», «Хвостики», «Паровозик», «Удочка с прыжками», «Сокол и голуби», «Лиса и куры», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Метко в цель», «Салки с большими мячами» и т.д.

### Учебный план

№ п.п.	Раздел , тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Игры.	5	30	35

### Планируемые результаты

#### Личностные:

- активное включение в ательности, 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.

#### Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

### **Познавательные УУД:**

Делать предварительный отбор источников информации.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

### **Коммуникативные УУД:**

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

### **Учащиеся должны знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;

- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Развитие и формирование качеств у учащихся	Игры	Оборудование	Дата
1	Вас приглашает страна Игр. Мир движений	Представление о мире движений, их роли в сохранении здоровья.	«Игра бело». «Разведчики».	Кубики, мелки, обручи, скакалки.	03.09
2	Дорога к доброму здоровью. Красивая осанка	Формирование правильной осанки и развитие навыков бега.	«Хвостики». «Паровоз».	Скакалки, мелки, шапочка, шарф.	10.09
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Учись быстрой и ловкости.	Развитие ловкости, воспитание чувства ритма.	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный».	Скакалки, мелки, шапочка, шарф.	17.09
4	Сила нужна каждому.	Развитие силы и ловкости.	«Кто сильнее?», «Салки со стопами». «Удочка с прыжками».	Мешочки, скакалка, коврики.	24.09
5	Ловкий. Гибкий. Игры с	Развитие гибкости и ловкости.	«Снип - Снап», «Быстрая тройка».	Гимнастические палки, скакалки.	

	мячом.				
<b>6</b>	Веселая скакалка.	Развитие ловкости и внимания.	«Медведь спит», «Веселая скакалка».	Кубики, скакалки.	01.10
<b>7</b>	«Мой веселый звонкий мячик»	Развитие быстроты.	Эстафеты с мячом	Фишки. Мячи.	08.10
<b>8</b>	Развитие быстроты.	Развитие быстроты.	«Командные салки», «Сокол и голуби».	Мячи, скакалки.	15.10
<b>9</b>	Кто быстрее?	Развитие скоростных качеств, выносливости.	«Найди нужный цвет», «Разведчики».	Мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики.	22.10
<b>10</b>	Скакалочка - выручалочка.	Развитие силы.	«Удочка с приседанием».	Скакалки, коврики.	29.10
<b>11</b>	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	Развитие быстроты и ловкости.	«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	Гимнастические малки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч.	12.11
<b>12</b>	Команда быстроногих.	Развитие силы и ловкости.	«Лиса и куры».	Обручи, гимнастические палки, скакалки.	19.11
<b>13</b>	Выбираем бег.	Развитие скоростных качеств, ловкости.	«Кто быстрее?», «Сумей догнать».	Мяч, фишки, флажки.	26.11
<b>14</b>	Метко в цель.	Развитие меткости и координации движений.	«Метко в цель», «Салки с большими мячами».	Кегли, малые мячи, большие мячи.	03.12
<b>15</b>	Путешествие по островам.	Развитие меткости и координации движений.	«Бездомный заяц», «Лягушки в болоте».	Канат, баскетбольная корзина.	10.12
<b>16</b>	Развитие точности	Развитие глазомера и	«Вращающаяся скакалка»,	Гимнастические палки, мяч.	17.12



	движений.	точности движений.	«Подвижная цель», «Воробушки и кот».		
17	Горка зовет.	Развитие физических качеств, выносливости и ловкости.	«Быстрее спуск», «Веер», «Паровозик»	Ледянки	24.12
18	Зимнее солнышко.	Развитие выносливости и ловкости.	«Быстрее спуск», «Веер», «Паровозик»	Ледянки.	14.01
19	Зимние забавы.	Развитие выносливости и ловкости.	«Кто быстрее приготовиться».	Ледянки.	21.01
20	Штурм высоты.	Развитие выносливости и быстроты.	«Штурм высоты».	Флажки.	28.01
21	Снежные фигуры.	Развитие выносливости и ловкости.	«Салки».	Флажки.	04.02
22	Закрепление. Игры на свежем воздухе.	Развитие выносливости и ловкости.	«Поезд», «Салки».		11.02
23	Мы строим крепость.	Развитие физических качеств, выносливости и ловкости.	«Мороз - Красный нос».	Санки.	18.02
24	Мы строим крепость.	Развитие физических качеств, выносливости и ловкости.	«Мороз - Красный нос».	Санки.	25.02
25	Игры на снегу.	Развитие скоростных качеств, выносливости.	«Горелки».	Флажки.	04.03
26	Удивительная пальчиковая гимнастика.	Развитие ловкости и быстроты.	«Метание в цель», «Попади в мяч», «Точный расчет».	Теннисные мячики, 2 волейбольных мяча.	11.03

27	Развитие скоростных качеств.	Развитие скоростных качеств и меткости.	«Колдунчики»	Мячи.	18.03
28	Развитие выносливости.	Развитие быстроты и реакции.	«Назови имя», «Лошадки».	Мяч, гимнастическая палка.	01.04
29	Развитие реакции.	Развитие быстроты и скорости реакции.	«Часовые и разведчики», «Пустое место».	Мешочки с песком.	08.04
30	Эстафеты с кубиками.	Развитие быстроты и выносливости.	«Удочка», «Не урони кубик».	Кубики, фишки.	15.04
31	Прыжки за прыжком	Развитие быстроты и выносливости	«Прыжки за прыжком».	Флажки, эстафетная палочка..	22.04
32	Мир движений и здоровья.	Развитие быстроты и выносливости	«Хвостики».	Ленточка, гимнастическая палка, мяч	29.04
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	Развитие ловкости и быстроты.	«Точный поворот», эстафеты.		06.05
34	Удивительная пальчиковая гимнастика.	Развитие ловкости и быстроты.	«Метание в цель», «Попади в мяч», «Точный расчет».	Теннисные мячики, 2 волейбольных мяча.	13.05
35	Развитие скоростных качеств.	Развитие скоростных качеств и меткости.	«Колдунчики»	Мячи.	20.05
36	Развитие выносливости.	Развитие быстроты и реакции.	«Назови имя», «Лошадки».	Мяч, гимнастическая палка.	27.05

## **Приложение. Игры - забавы.**

### **Дед**

Дети выбирают "деда", затем отходят в сторонку и договариваются о том, что они будут показывать, после чего подходят к "деду".

- Здравствуй, дед!

- Здравствуйте, дети! Где вы были, что вы делали?

- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем...

Дети делают движения, изображающие какую-либо работу, а "дед" должен угадать, какая это работа. Если отгадает - все разбегаются и он должен кого-нибудь поймать. Если не отгадает - дети снова договариваются и изображают другую работу.

### **Веревочка**

Берут длинную веревку, концы ее связывают. Участники игры встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук одного из играющих. Но дети внимательны, они опускают веревку и быстро прячут руки. Как только водящий отходит, они сразу же берут веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет водить.

Правила.

1. Играющие должны веревку держать двумя руками.
2. По ходу игры веревка не должна падать на землю.

### **РЫБАКИ И РЫБЫ**

Выбираются 2 "рыбака", остальные - "рыбы". Они ведут хоровод и поют:

В воде рыбки живут,

Нет клюва, а клюют.

Есть крылья - не летают,

Ног нет, а гуляют.

Гнезда не заводят,

А детей выводят.

"Рыбы" разбегаются, "рыбаки" берутся за руки и ловят "рыб". Пойманные "рыбы" присоединяются к "рыбакам", отчего "сеть" становится длиннее, и ловят оставшихся "рыб".

### **Матушка - весна**

Двое детей зелеными ветками или гирляндой образуют ворота. Все дети говорят:

Идет матушка - весна,

Отворяйте ворота.

Первый март пришел,

Всех детей провел;  
А за ним и апрель  
Отворил окно и дверь;  
А уж как пришел май -  
Сколько хочешь гуляй!

Весна ведет за собой цепочкой всех детей в ворота и заводит в круг.

### **Горелки с платочком**

Игроки стоят парами друг за другом. Впереди водящий, он держит в руке над головой платочек.

Все хором.

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Глянь на небо,  
Птички летят,  
Колокольчики звенят!

Дети последней пары бегут вдоль колонны (один справа, другой слева). Тот, кто добежит до водящего первым, берет у него платочек и встает с ним впереди колонны, а опоздавший "горит", т. е. водит.

### **Казак - разбойник**

Дети разбиваются на две команды: команду казаков и команду разбойников. "Разбойникам" надо за определенное время спрятаться самим на оговоренной территории и спрятать "клад": какую-то игрушку, предмет, конфету. После этого "казак" разбегаются по двору в поисках всех "разбойников" и "клада". Чтобы сбить с толку и запутать "казаков", "разбойникам" разрешается рисовать на заборах, асфальте и стенах стрелки.

После удачных поисков команды меняются местами.

### **Третий лишний**

В центр ставятся стулья, на 1 меньше, чем число участников. Дети под музыку ходят или бегают вокруг стульев. Внезапно музыка прекращается, надо успеть занять стул. Кому не хватило - выходит из игры. 1 стул

убираем и все продолжается. Если детей очень много, в начале игры можно на пол положить листы газеты, но когда остается 3-4 человека, все же лучше поставить стулья.

### **Литература**

- 1.Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. М.: Просвещение, 2013
- 2.Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым»/ У.С.Борисова / -М.: Просвещение, 2006.
- 3.Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская, №6, 2009.
- 4.Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.

5.Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: 2007