

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Вологодской области**  
**Управление образования Белозерского округа**  
**МОУ "Глушковская ОШ"**

РАССМОТРЕНА

педсовет

Решение от «28» августа  
2025 г.

№ 1

УТВЕРЖДЕНА

Ию директора

Приказ № 145 от «01»  
сентября 2025 г.

Крюкова Л.Ф.

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«Здоровячок»**  
**для 1-4 классов**

Количество часов в неделю: 1 час

Направление занятий: оздоровительное

2025 г.

## Пояснительная записка.

В формировании здоровой, физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют спортивные кружки.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Данная программа ориентирована, прежде всего, на создание условий, необходимых для реализации и адаптации детей, создание живой атмосферы, помогающей развитию и воспитанию ребенка.

Данная программа составлена на основе учебной программы по предмету «физкультура» с учетом индивидуальных особенностей и интересов учащихся. Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному разделу.

Программа спортивного кружка рассчитана на учащихся 7-10 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, участие во внутришкольных соревнованиях.

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. Время, отведенное на обучение составляет 34 часа из расчёта 1 раза в неделю. Практические занятия составляют основу программы и отвечают требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Работа кружка предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Чтобы двигательная активность доставляла радость ребенку, нужно, чтобы она была организована незаметно, без напряжения для него. Поэтому она в первую очередь должна быть разнообразной.

В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав до 20 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Набор в группы осуществляется на желании ребенка заниматься в кружке. В процессе занятий спортивного кружка совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

Занятия в спортивном кружке имеют большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа направлена на укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям спортом, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

**Цель** проведения спортивного кружка в школе – здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование, совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечнососудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды, расширить кругозор и познавательный интерес учащихся, организовывать содержательный досуг.

**Цель программы:** - укрепление здоровья учащихся;

-привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

- включение детей в совместную деятельность через подвижные игры.

**Программа предусматривает ориентацию реализующих её педагогов на следующие цели:**

- во-первых, способствовать освоению подростками основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, в первую очередь это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
- во-вторых, способствовать развитию позитивного отношения подростков к базовым ценностям современного российского общества — в первую очередь к таким ценностям, как человек, здоровье, природа, труд, семья, Отечество;
- в-третьих, способствовать приобретению школьниками нового ценностно-окрашенного социального опыта, на основе которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение.

**В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:**

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование и развитие подростковых общностей и коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение подростков способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь подросткам в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

**Задачи**, которые должны быть решены введением занятий спортивного кружка в школе:

1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и
4. Привитие необходимых гигиенических навыков и умений.
5. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.
6. Снятие умственной усталости;
7. Удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке в целях снижения гиподинамии;
8. Воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде.
9. Способствовать расширению кругозора учащихся;
10. Содействовать взаимодействию взаимопониманий;
11. Развивать умения ориентироваться в пространстве;
12. Создавать условия для проявления чувства коллективизма;
13. Развивать активность и самостоятельность;
14. Активизировать двигательную деятельность детей;

Курс спортивного кружка в нашей школе будет осваиваться на принципах:

- реализации желания детей заниматься конкретными видами спорта,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ.

Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:

- подготовительная (строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ).
- основная (акробатические упражнения, упражнения из разделов лёгкой атлетики, подвижные и спортивные игры, эстафеты).
- заключительная (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

### **Ожидаемый результат.**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности; приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система

ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Ожидаемый результат:**

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков З.О.Ж.
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр
- развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств
- формирование у детей уверенности в своих силах
- умение применять игры в самостоятельных занятиях
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;

<b>Уровень результатов</b>  <b>Виды внеурочной деятельности.</b>	<b>Приобретение социальных знаний</b>	<b>Формирование ценностного отношения к социальной реальности</b>	<b>Получение опыта самостоятельного общественного действия</b>
Спортивно-оздоровительная деятельность.	Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах		
	Школьные спортивные турниры и оздоровительные акции		
	Спортивные и оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме		

Подведение итогов занятий проводится в форме спортивных игр и состязаний по нормативам Всероссийской спортивной квалификации.

Подведение итогов работы спортивного кружка организуется, в дни зимних, весенних и в начале летних каникул в форме школьных состязаний.

Подведение итогов работы на каждом этапе организуется как общешкольный праздник с вручением наград — грамот, дипломов, спортивных званий и почётных знаков, памятных подарков и т. п.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1. Вводное занятие:** Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**2. Упражнения из гимнастики и лёгкой атлетики.**

Разные виды ходьбы: обычная, на носках, на пятках, прогнувшись, с высоким подниманием бедра, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, спиной вперёд, приставным шагом, с изменением направления, с преодолением препятствий,

Строевые упражнения: расширение представлений о пространстве - слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного; построение в колонну, шеренгу, в круг, размыкание и смыкание, повороты, расчёт на месте.

Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке с различными положениями рук, ходьба с предметами и с заданиями, повороты в полуприседе, продвижение вперёд с закрытыми глазами.

Бег: обычный, широким шагом. С высоким подниманием коленей, с захлёстыванием голени назад, с выбрасыванием прямых ног вперёд, спиной вперёд, с изменением направлений, в разных построениях, с дополнительными заданиями, челночный бег. Бег со старта.

Прыжки: в длину с места, на одной ноге, многоскоки, через скакалку.

Метание: на дальность, в цель.

Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках.

ОРУ: без предметов, с гимнастической палкой, с обручем, со скакалкой, с теннисными мячами, с в/б мячами, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость, на гимнастической скамейке.

Эстафеты.

### **3. Подвижные игры.**

#### **Построения и перестроения.**

1. «Быстро в круг»
2. «Музыкальная змейка».
3. «Слушай сигнал».
4. «Точный поворот».
5. «Мы весёлые ребята»
6. «Класс, смирно!»
7. «У ребят порядок строгий»
8. «Быстро по местам!»

#### **Упражнения с ходьбой и бегом.**

1. «К своим флажкам».
2. «Два мороза».
3. «Пятнашки».
4. «Быстрый рывок».
5. «Третий лишний».
6. «Команда быстроногих».
7. «Гуси-лебеди».
8. «Перемена мест».
9. « У медведя во бору»
10. «Космонавты»
11. «Салки простые»
12. «Салки со спасением»
13. «Птица без гнезда»

#### **Упражнения с движением рук, ног, туловища.**

1. «Придумай сам».
2. «Запрещенное движение».
3. «Класс, смирно!»
4. «Ловцы обезьян»

#### **Упражнения с прыжками.**

1. «Прыгающие воробушки».
2. «Зайцы в огороде».
3. «Прыжки по полоскам».
4. «Волк во рву».
5. «Удочка».
6. «Чемпион по прыжкам»

#### **Упражнения с метанием.**

1. «Кто дальше бросит».

2. «Точный расчёт».
3. «Метко в цель».
4. «Охотники и утки».
5. «Попади в мяч».
- 6.«Снайперы»

### **Спортивные игры.**

#### **Упражнения с ловлей, бросками, передачей и ведением мяча.**

1. «Мяч водящему».
2. «Мяч в корзину».
3. «Гонка мячей».
4. «Передал-садись!».
- 5.«Мяч соседу»

### **Игры на внимание:**

- 1.«Съедобное - несъедобное»
2. «Угадай, чей голосок»
3. «Совушка»

### **Национальные игры.**

#### **Осетинские игры:**

- 1.Крымаджитай (Жмурки)
- 2.Шела (Бита)
- 3.Уарчъхассач (Жмурки - носильщики)
- 4.Ардын ама фат (Лук и стрела)
- 5.Уахскузай асхат (Метание с плеча)
- 6.Бынай асхат (Метание снизу)
- 7.Чука (Палка)
- 8.Банданай хъасей
- 9.Адыгейская народная игра «Защитник».
- 10.Алтайская народная игра «Здравствуй, догони!».
11. Башкирская народная игра «Липкие пеньки».
12. Бурятская народная игра «Иголка, нитка, узелок».
13. Дагестанская народная игра «Достань шапку».
14. Ингушская народная игра «Игра в башню».
15. Кабардино-балкарская народная игра «Повелитель лунки» и др.

## **Тематический план**

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>Практические занятия</b>
1	Вводное занятие	2	2	
2	Игры с бегом, прыжками и метанием.	9		9
3	Игры с элементами гимнастики.	7		7
4	Игры с ловлей и передачей мяча.	8		8
IV	Игры с бегом, метанием и прыжками.	8		8
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>

## **КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Форма</b>	<b>Тема</b>	<b>Реализация воспитательного потенциала занятия</b>
1		Вводное занятие	Инструктаж по ТБ. Разучивание считалок. Дорожки. Змейки.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2		Игра	1. «Музыкальная змейка». 2. «У ребят порядок строгий» 3. «Пустое место»	
3		Игра	1. «Мы весёлые ребята» 2. Разновидности игры «Пятнашки» 3. «Волк во рву».	
4		Игра	1. «Слушай сигнал». 2. «Пятнашки». 3. «Караси и щука»	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
5		Игра	1. «Точный поворот». 2. «Быстрый рывок». 3. «Придумай сам». 4. «Космонавты»	
6		Игра	1. «Быстро в круг» 2. «Гуси-лебеди». 3. «Класс, смирно!» 4. «Команда быстроногих».	
7		Игра	1. «Быстро по местам!» 2. «Горелки с платочком» 3. «К своим флажкам».	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
8		Игра	1. «Салки простые», «Салки со спасением» 2. «Класс, смирно!» 3. «Запрещенное движение».	
9		Игра	1. «Перемена мест». 2. «Ловцы обезьян» 3. «Птица без гнезда» 4. «Зайцы в огороде».	
10		Игра	1. «Перемена мест».	Включение в урок игровых

			2.«Ловцы обезьян» 3. «Птица без гнезда» 4. «Зайцы в огороде».	процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
11	Вводное занятие	Инструктаж по ТБ на занятиях с элементами гимнастики.		
12	Игра	1.«Съедобное - несъедобное» 2.« У медведя во бору». 3.«Совушка» 4. «Эстафеты с чехардой»		
13	Игра Эстафеты	1.«Октябрята» 2.«Эстафета тачек» 3. «Слушай сигнал» 4. «Бой петухов»	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
14	Игра Эстафеты	1.Эстафета «Переправа в обручах» 2. «Угадай, чей голосок» 3.«Быстро отвечай» 4. «Запрещённое движение»		
15	Игра	1.«День и ночь» 2.«Журавли». Осет.нац.игра 3.«Эстафета со скакалкой», 4.«Чехарда.» Осет.нац.игра		
16	Игра Эстафеты	1.«Эстафета с переноской груза» 2.«Защита башни». Осет. нац. игра, перетягивание каната		
17	Игра Эстафеты	1. «Догадайся без слов» 2.«Эстафеты с гимнастическими элементами» 3. «Комбинированная эстафета»		
18	Игра Эстафеты	1.«Третий лишний» 2.«Комбинированная эстафета» 3.«Птицы» 4. «Два мороза».	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	
19	Игра	Инструктаж по ТБ на занятиях с элементами подвижных и спортивных игр. 1. Подбрасывание и ловля мяча. 2. Перебрасывание мяча в парах (упр. с мячом).		
20	Игра	1. Подбрасывание и ловля мяча. 2. Перебрасывание мяча в парах (упр. с мячом).		
21	Игра	1. «Гонка мячей». 2.«Гонка мячей по кругу» 3. «Меткий бросок» 4. «Сильный бросок»		
22	Игра	1. «Выбей мяч из круга» 2. «Точно в цель»	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их	

			3.«Воробьи и кот» 4. «Мяч в корзину».	познавательной деятельности;
23		Игра	1. Гонка мячей в колоннах 2. Охотники и утки.	Обуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
24		Игра	1. «Сбей кеглю». 2.«Эстафеты с передачей баскетбольного мяча»	
25		Игра	1. «Сбей кеглю». 2.«Эстафеты с передачей баскетбольного мяча»	Обуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
26		Игра	1. «Сбей кеглю». 2.«Эстафеты с передачей баскетбольного мяча»	
27		Игра	1. «Снайперы» 2. «Быстрый рывок» 3. «Воробьи вороны».	Обуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
28		Игра	1. «Салки со спасением» 2. «Класс, смирно!» 3. «Удочка».	
29		Игра	1.«Салки простые», «Салки со спасением» 2. «Класс, смирно!» 3. «Запрещенное движение».	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
30		Игра	1. «Перемена мест». 2.«Ловцы обезьян» 3. «Зайцы в огороде».	
31		Игра	1. «Прыгающие воробушки». 2. «Прыжки по полоскам». 3.«Эстафета с прыжками в длину»	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
32		Игра	1. «Кто дальше бросит». 2. «Точный расчёт». 3. «Метко в цель».	
33		Игра	1. «Кто дальше бросит». 2. «Охотники и утки». 3. «Пустое место» 4. «Попади в мяч».	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
34		Игра	1.«Класс, смирно!» 2. «Команда быстроногих». 3.«Снайперы» 4. «Попади в мяч».	

### **Игра как средство воспитания.**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень

культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

### **Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

### **Оздоровительное значение подвижных игр.**

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела.