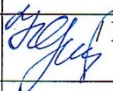




Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 126»

| «Согласовано»<br>на заседании МО                       | «Согласовано»<br>Заместитель директора по УВР   | «Утверждаю»<br>Директор МБОУ «СОШ № 126»   |
|--|---|--|
| Протокол № <u>1</u><br>от « <u>30</u> » <u>08</u> 2022 |  Н. И. Юргайкина |  А. В. Загайнов         |
| /Худолей Т. В.<br>подпись/расшифровка                  | подпись/расшифровка   | подпись/расшифровка<br> |
|  | Дата « <u>30</u> » <u>08</u> 2022   | Дата<br>« <u>31</u> » <u>08</u> * 2022<br>Приказ №   |

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Здоровячок»  
2 класс  
Срок реализации 2022/2023 учебный год

г.Барнаул 2022

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
2. -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
5. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
6. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

7. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

8. овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

9. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

10. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

11. выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

12. выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Общая характеристика программы кружка «Здоровячок»**

Кружок «Здоровячок» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительно-развитие личности.

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

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

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В кружок «Чемпион» вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также 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.

### **Формирование универсальных учебных действий:**

#### **Личностные УУД:**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

#### **Регулятивные УУД:**

1) принимать и сохранять поставленную задачу;

2) планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;

3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

**Познавательные УУД:**

1) осознавать поставленную задачу;

2) понимать информацию, устанавливая причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

**Коммуникативные УУД:**

1) вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;

2) задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;

3) осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач

**Ценностные ориентиры:**

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры

**Место учебного предмета в учебном плане**

Программа кружка «Здоровичок» во 2 классе рассчитана на 1 час в неделю.

На основании годового календарного учебного графика школы на 2022 – 2023 уч. г., учебного плана школы и Устава школы количество учебных часов в данном учебном году – 35 часов.

**Основные направления реализации программы:**

-организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное использование спортивной площадки

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– организация питания учащихся;

- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

#### **Формы занятий:**

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

#### **Алгоритм работы с подвижными играми.**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

#### **Требования ФГОС. Планируемые результаты.**

*Дети должны знать:*

- О способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

#### **Уметь:**

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

## Тематическое планирование

| №      | Тема                        | Количество часов        |                    |          |
|--------|-----------------------------|-------------------------|--------------------|----------|
|        |                             | Общее кол<br>- во часов | Теория             | Практика |
| 1.     | Спортивные и подвижные игры | 16 ч.                   | В процессе занятий | 16 ч.    |
| 2.     | Спортивные эстафеты         | 10ч                     |                    | 10 ч.    |
| 3.     | Зимние виды игры            | 9ч.                     |                    | 9ч.      |
| Итого: |                             | 35ч.                    |                    | 35ч.     |

## Поурочное планирование

| № | Тема  | Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности | Планируемые результаты   |
|---|---|--|--|
| 1 | Мир движений. «Игра белок», «Разведчики», «Щенок»                             | формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья.       | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 2 | Красивая осанка. «Хвостики». «Паровоз»  | формирование правильной осанки и развитие навыков бега             | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 3 | Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный» | развитие ловкости; воспитание чувства ритма                        | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 4 | Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками»   | развитие силы и ловкости   | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 5 | Ловкий. Гибкий. «Снип – Снап», «Быстрая тройка»                               | развитие гибкости и ловкости                                       | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в                 |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    |   |   | разученные игры  |
| 6  | Весёлая скакалка.«Медведь спит, «Весёлая скакалка»                              | развитие ловкости и внимания              | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры |
| 7  | Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней»,                              | развитие выносливости и силы              | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры |
| 8  | Развитие быстроты. «Командные салки», «Сокол и голуби»                          | развитие быстроты                         | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры |
| 9  | Кто быстрее? «Найди нужный цвет», «Разведчики»                                  | развитие скоростных качеств, выносливости | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры |
| 10 | Скакалочка-выручалочка.«Удочка с приседанием»,                                  | развитие силы                             | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры |
| 11 | Ловкая и коварная гимнастическая палка.«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» | развитие быстроты и ловкости              | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры |
| 12 | Команда быстроногих «Гуси – лебеди», «Лиса и куры»,                             | развитие силы и ловкости                  | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры |
| 13 | Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»                                   | развитие скоростных качеств, ловкости     | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры |
| 14 | Метко в цель. «Метко в цель», «Салки с большими мячами»                         | развитие меткости и координации движений  | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры |
| 15 | Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»      | развитие меткости и координации движений  | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 16 | Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот» | развитие глазомера и точности движений              | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 17 | Горка зовёт. «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»  | развитие физических качеств выносливости и ловкости | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 18 | Зимнее солнышко. «Веер», «Паровозик  | развитие выносливости и ловкости Быстрый спуск»,    | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 19 | Зимнее солнышко. «Кто быстрее приготовиться »  | развитие выносливости и ловкости                    | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 20 | Штурм высоты. «Штурм высоты»   | развитие выносливости и быстроты                    | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 21 | Снежные фигуры. «Салки»  | развитие выносливости и ловкости                    | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 22 | Закрепление. Игры на свежем воздухе. «Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся           | развитие выносливости и ловкости                    | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 23 | Мы строим крепость «Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся                        | развитие физических качеств выносливости и ловкости | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 24 | Мы строим крепость. Игры по желанию учащихся   | развитие физических качеств выносливости и ловкости | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 25 | Игры на снегу. Горелки». «Игры по желанию учащихся                                       | развитие выносливости и скоростных качеств          | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 26 | Удивительная пальчиковая   | развитие ловкости и                                 | Уметь выполнять  |



|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
|    | гимнастика. «Метание в цель», «Попади в мяч»   | быстроты   | общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры   |
| 27 | Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», командные «колдунчики»  | развитие скоростных качеств и меткости   | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры                                       |
| 28 | Развитие выносливости. "Бездомный заяц», «Лошадки»   | развитие выносливости, быстроты и реакции  | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры                                       |
| 29 | Развитие реакции. Пустое место», «Часовые и разведчики»  | развитие быстроты, скорости, реакции   | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры                                       |
| 30 | «Удочка», «Не урони мяч»   | развитие быстроты и выносливости   | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры                                       |
| 31 | Прыжок за прыжком. Прыжок за прыжком»  | развитие быстроты, ловкости, выносливости  | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры                                       |
| 32 | Мир движений и здоровья. "Хвостики", "Падающая палка",   | развитие скоростных качеств , ловкости   | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры                                       |
| 33 | «Третий лишний» игра   | развитие скоростных качеств , ловкости   | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры                                       |
| 34 | Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы. | Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.   | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.   |
| 35 | Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».                   | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно- | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. |

|  |  |                         |  |
|--|--|-------------------------|--|
|  |  | СИЛОВЫХ<br>способностей |  |
|--|--|-------------------------|--|

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

**Личностные результаты.**

*Учеников будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

**Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

**Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)