**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение**

**«Дружбинская средняя общеобразовательная школа»**

**Соль – Илецкого городского округа Оренбургской области.**

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**по курсу физическая культура**

**«ФизкультУра»**

**1-4 класс**

**Составитель: учитель физической культуры**

**Мусин Серик Тлюжанович**

**Стаж работы – 11 лет.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Класс | Всего часов | Теория | Практика |  |
| п\п |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | **1 класс** | **33** | **9** | **24** |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 2. | **2 класс** | **34** | **9** | **25** |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 3. | **3 класс** | **34** | **9** | **25** |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 4. | **4 класс** | **34** | **9** | **25** |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Место проведения:**

-в спортивном зале (холодное время года), - на спортивной площадке (в теплое время года).

**Учебно-тематический план ( 1 класс)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы |  | Количество часов |  |  |
| п\п | теоретич. |  | практич. |  | всего |  |
|  |  |  |  |
| 1. | Игры на координацию движений | - |  | 9 |  | 9 |  |
| 2. | Интегрированные уроки «Если | 3 |  | 4 |  | 7 |  |
|  | хочешь быть здоров» |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Интегрированные уроки | 5 |  | 5 |  | 10 |  |
|  | «Учимся следить за собой» |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Игры на развитие ловкости | - |  | 7 |  | 7 |  |
|  | Итого: |  |  |  |  | 33 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Содержание программы**

1. Игры на развитие координации движений: «Ловишка», «Салки» «К своим флажкам», «Жмурки», «Совушка».
2. Интегрированные уроки «Если хочешь быть здоров»: беседа «Если хочешь быть здоров», игра «Успей убежать», беседа «Дружи с водой», игра «Не попадись», беседа «Забота о коже», игра «Кого назвали, тот и ловит», беседа «Уход за ушами» и игра «Воробьи и кошка».
3. Интегрированные уроки «Учимся следить за собой»: беседа «Уход за зубами», игра «Дедушка и детки», беседа «Забота о глазах», игра «Охотник и зайцы», беседа «Как я одеваюсь», игра «Белые медведи», беседа «Моя красивая осанка», игра «Переноска арбузов», беседа «Уход за руками и ногами», игра «Поймай лягушку».
4. Игры на развитие ловкости: «Будь ловким», «Хитрая лиса», «Медведи и пчелы», «Охотники и утки».

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Количество** |  |  |
| **часов** | **Дата проведения** |  |
| **п/п** | **(разделы, темы)** |  |
| **план.** | **факт.** |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **1 класс (33ч.)** |  |  |  |
|  | Подвижные игры (9 часов) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 ‒ 2. | Игра «Ловишка» | 2 | 2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 3 ‒ 4. | Игра «Салки» | 2 | 2 |  |  |
| 5 ‒ 6. | Игра «К своим флажкам» | 2 | 2 |  |  |
| 7 ‒ 8. | Игра «Жмурки» | 2 | 2 |  |  |
| 9. | Игра «Совушка» | 1 | 1 |  |  |
|  | Интегрированные уроки (7 часов) |  |  |
| 10. | Если хочешь быть здоров | 1 | 1 |  |  |
| 11. | Игра «Успей выбежать» | 1 | 1 |  |  |
| 12. | Дружи с водой | 1 | 1 |  |  |
| 13. | Игра «Не попадись» | 1 | 1 |  |  |
| 14. | Забота о коже | 1 | 1 |  |  |
| 15. | Игра «Кого назвали, тот и ловит» | 1 | 1 |  |  |
| 16. | Уход за ушами. Игра «Воробьи и | 1 | 1 |  |  |
|  | кошка» |  |  |  |  |
|  | Интегрированные уроки (10 часов) |  |  |
| 17. | Уход за зубами | 1 | 1 |  |  |
| 18. | Игра «Дедушка и детки» | 1 | 1 |  |  |
| 19. | Забота о глазах | 1 | 1 |  |  |
| 20. | Игра «Охотник и зайцы» | 1 | 1 |  |  |
| 21. | Как я одеваюсь | 1 | 1 |  |  |
| 22. | Игра «Белые медведи» | 1 | 1 |  |  |
| 23. | Моя красивая осанка | 1 | 1 |  |  |
| 24. | Игра «Переноска арбузов» | 1 | 1 |  |  |
| 25. | Уход за руками и ногами | 1 | 1 |  |  |
| 26. | Игра «Поймай лягушку» | 1 | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры (7 часов) |  |  |  |
| 27 ‒ 28. | Игра «Будь ловким» | 2 | 2 |  |  |
| 28 ‒ 30. | Игра «Хитрая лиса» | 2 | 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 ‒ 32. | Игра «Медведи и пчелы» | 2 | 2 |  |
| 33. | Игра «Охотники и утки» | 1 | 1 |  |

**Учебно-тематический план (2 класс)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы |  | Количество часов |  |  |
| п\п |  |  |  |  |  |
| теоретич. |  | практич. | всего |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1. | Подвижные игры | - |  | 9 | 9 |  |
| 2. | Интегрированные уроки | 3 |  | 4 | 7 |  |
|  | «Какой я» |  |  |  |  |  |
| 3. | Интегрированные уроки | 5 |  | 5 | 10 |  |
|  | «Какой я внутри» |  |  |  |  |  |
| 4. | Игры на развитие | - |  | 8 | 8 |  |
|  | координации движений |  |  |  |  |  |
|  | Итого: | 8 |  | 26 | 34 |  |

**Содержание программы**

1. Подвижные игры: «Колдун», «Два Медведя», «Совушка», «Ручеек», «Гуси-лебеди».
2. Интегрированные уроки: «Какой я», беседа «Я какой был», игра «Пчелы и медведи», беседа «Чем я отличаюсь от взрослого», игра «Горелки», беседа «Моѐ настроение», игра «День ‒ ночь», беседа «Из чего я сделан», игра «Перемена мест».
3. Интегрированные уроки: «Какой я внутри», беседа «Какой я внутри», игра «Удочка», беседа «Почему я не падаю», игра «Волки во рву», беседа «Моя красивая осанка», игра «Салки», беседа «Зачем человек ест», игра «Снежки», беседа «Как правильно есть», игра «Перестрелка».
4. Игры на развитие координации движений: игра «Чай ‒ чай, выручай», игра «Космонавты», игра «Перебежки», игра «Сбей городок».

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№** | **Содержание** | **Количество** | **Дата** |  |
|  | **часов** |  |
|  | **п/п** | **(разделы, темы)** | **проведения** |  |
|  | **план.** | **факт.** |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | **2 класс (34 ч.)** |  |  |  |
|  |  | Подвижные игры (9 ч.) |  |  |  |
| 1 | ‒ 2. | Игра «Колдун» | 2 | 2 |  |  |
| 3 | ‒4. | Игра «Два медведя» | 2 | 2 |  |  |
| 5 | ‒ 6. | Игра «Совушка» | 2 | 2 |  |  |
| 7 | ‒ 8. | Игра «Ручеек» | 2 | 2 |  |  |
| 9. |  | Игра «Гуси ‒ лебеди» | 1 | 1 |  |  |

Интегрированные уроки (7 ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | «Я». Какой я был | 1 | 1 |  |
| 11. | Игра «Пчелы и медведи» | 1 | 1 |  |
| 12. | Чем я отличаюсь от взрослого | 1 | 1 |  |
| 13. | Игра «Горелки» | 1 | 1 |  |
| 14. | Мое настроение | 1 | 1 |  |
| 15. | Игра «День ‒ ночь» | 1 | 1 |  |  |
| 16. | Из чего я сделан. Игра«Перемена мест» | 1 | 1 |  |
|  | Интегрированные уроки (10 ч.) |  |  |
| 17. | Какой я внутри | 1 | 1 |  |
| 18. | Игра «Удочка» | 1 | 1 |  |
| 19. | Почему я не падаю | 1 | 1 |  |
| 20. | Игра «Волк во рву» | 1 | 1 |  |
| 21. | Моя красивая осанка | 1 | 1 |  |
| 22. | Игра «Салки» | 1 | 1 |  |
| 23. | Зачем человек ест | 1 | 1 |  |
| 24. | Игра «Снежки» | 1 | 1 |  |
| 25. | Как правильно есть | 1 | 1 |  |
| 26. | Игра «Перестрелка» | 1 | 1 |  |
| Подвижные игры (8 ч.) |
| 27 ‒ 28. | Игра «Чай-чай, выручай» | 2 |  | 2 |  |
| 29 ‒ 30. | Игра «Космонавты» | 2 |  | 2 |  |  |
| 31 ‒ 32. | Игра «Перебежки» |  |  |  |  |  |
| 33 ‒ 34. | Игра «Сбей городок» |  |  |  |  |  |

**Учебно-тематический план (3 класс)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы |  | Количество часов |  |  |
| п\п | теоретич. |  | практич. |  | всего |  |
|  |  |  |  |
| 1. | Игры на повышение | - |  | 9 |  | 9 |  |
|  | интереса к ЗОЖ |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Интегрированные уроки | 3 |  | 4 |  | 7 |  |
|  | «О правильном питании» |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Интегрированные уроки | 5 |  | 5 |  | 10 |  |
|  | «Наши главные органы» |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Игры на природе | - |  | 8 |  | 8 |  |
|  | Итого: | 8 |  | 26 |  | 34 |  |

**Содержание программы**

1. Игры на повышение интереса к ЗОЖ: «Охотник и утки», «Рыбаки и рыбки», «Тише едешь, дальше будешь», «Запрещенное движение».
2. Интегрированные уроки «О правильном питании»: беседа «Полезная пища», игра «Пионербол», беседа «Вредная пища», игра «Достань мяч», беседа «Овощи. Блюда из овощей», игра «Белые медведи», беседа «Фрукты. Мой любимый сок», игра «Охотники и лайки».
3. Интегрированные уроки «Наши главные органы»: беседа «Как я чищу зубы», игра «Бой петухов», беседа «Мой нос ‒ это фильтр, печка и сторожевой пост», игра «Мяч в воздухе», беседа «Аптечка на кухне», игра «Воробьи и кошка», беседа «Почки, которые никогда не станут цветами», игра «Воробьи и вороны», беседа «Пещера-скороварка с привратником у входа (желудок)», игра «Штандир».
4. Игры на природе: «Зайчики», «Прыгуны», «Один в круге», «Рыбная ловля».

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Количество** | **Дата** |  |
| **часов** | **проведения** |  |
| **п/п** | **(разделы, темы)** |  |
| **план.** | **факт.** |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **3 класс (34 ч.)** |  |  |  |
|  | Подвижные игры (9 ч.) |  |  |  |
| 1 ‒ 2. | Игра «Охотники и утки» | 1 | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 3 ‒ 4. | Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 5 ‒ 6. | Игра «Тише едешь ‒ дальше | 1 | 1 |  |  |
|  | будешь» |  |  |  |  |
| 7 ‒ 8. | Игра «Запрещенное движение» | 1 | 1 |  |  |
| 9. | Игра «Ручеек» | 1 | 1 |  |  |
|  | Интегрированные уроки (7 ч.) |  |  |
| 10. | Полезная пища | 1 | 1 |  |  |
| 11. | Игра «Пионербол» | 1 | 1 |  |  |
| 12. | Вредная пища | 1 | 1 |  |  |
| 13. | Игра «Достань мяч» | 1 | 1 |  |  |
| 14. | Овощи. Блюда из овощей | 1 | 1 |  |  |
| 15. | Игра «Белые медведи» | 1 | 1 |  |  |
| 16. | Фрукты. Мой любимый сок. Игра | 1 | 1 |  |  |
| «Охотники и лайки» |  |  |  |  |
| Интегрированные уроки (10 ч.) |  |  |
| 17. | Как я чищу зубы | 1 | 1 |  |  |
| 18. | Игра «Бой петухов» | 1 | 1 |  |  |
| 19. | Мой нос – это фильтр, печка и | 1 | 1 |  |  |
|  | сторожевой пост |  |  |  |  |
| 20. | Игра «Мяч в воздухе» | 1 | 1 |  |  |
| 21. | Аптечка на кухне | 1 | 1 |  |  |
| 22. | Игра «Воробьи и кошка» | 1 | 1 |  |  |
| 23. | Почки, которые никогда не станут | 1 | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | цветами |  |  |  |  |
| 24. | Игра «Воробьи и вороны» | 1 | 1 |  |  |
| 25. | Пещера-скороварка с | 1 | 1 |  |  |
|  | привратником у входа (желудок) |  |  |  |  |
| 26. | Игра «Штандир» | 1 | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры (8 ч.) |  |  |  |
| 27 ‒ 28. | Игра «Зайчики» | 2 | 2 |  |  |
| 29 ‒ 30. | Игра «Прыгуны» | 2 | 2 |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 31 ‒ 32. | Игра «Один в круге» | 2 | 2 |  |  |
| 33 ‒ 34. | Игра «Рыбная ловля» | 2 | 2 |  |  |

**Учебно-тематический план (4 класс)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы |  | Количество часов |  |  |
| п\п | теоретич. |  | практич. |  | Всего |  |
|  |  |  |  |
| 1. | Игры на улучшение | - |  | 9 |  | 9 |  |
|  | здоровья |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Интегрированные уроки | 3 |  | 4 |  | 7 |  |
|  | «Я продолжаю расти» |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Интегрированные уроки | 5 |  | 5 |  | 10 |  |
|  | «Уважайте самих себя» |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Игры на природе | - |  | 8 |  | 8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  |  | 34 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Содержание программы**

1. Игры на улучшение здоровья: «Охотник и собака», «Поймай дракона за хвост», «Хромой цыпленок», «Человек, ружье, тигр», «Чужеземцы».
2. Интегрированные уроки: «Я продолжаю расти» беседа «Я продолжаю расти», игра «Метательная лапта», беседа «Я – мальчик, я ‒ девочка», игра «Перестрелка», беседа «Вредные привычки», игра «Вызов номеров», беседа «Как преодолеть стресс», игра «Два мороза».
3. Интегрированные уроки «Уважайте самих себя»: беседа «Уважайте самих себя», игра «День и ночь», беседа «Мой характер», игра «Перемена мест», беседа «Мой автопортрет», игра «Волк во рву»,беседа «Драться или не драться», игра «Пятнашки», беседа «Красота в моем доме», игра «Перебежки».
4. Игры на природе: «Охрана сокровища», «Чехарда», «Лапта», «Третий лишний».

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Количество** | **Дата** |
| **п/п** | **(разделы, темы)** | **часов** | **проведения** |
|  | **4 класс (34 ч.)** |  |  |  |
|  | Подвижные игры (9 ч.) |  |  |
| 1 ‒ 2. | Игра «Охотник и собака» | 2 | 2 |  |
| 3 ‒ 4. | Игра «Поймай дракона за хвост» | 2 | 2 |  |
| 5 ‒ 6. | Игра «Хромой цыпленок» | 2 | 2 |  |
| 7 ‒ 8. | Игра «Человек, ружье, тигр» | 2 | 2 |  |
| 9. | Игра «Чужеземцы» | 1 | 1 |  |
|  | Интегрированные уроки (7 ч.) |  |  |
| 10. | «Я продолжаю расти». Игра | 1 | 1 |  |
| 11. | «Метательная лапта» | 1 | 1 |  |
| 12. | Я ‒ мальчик, я ‒ девочка | 1 | 1 |  |
| 13. | Игра «Перестрелка» | 1 | 1 |  |
| 14. | Вредные привычки | 1 | 1 |  |
| 15. | Игра «Вызов номеров» | 1 | 1 |  |
| 16. | Как преодолеть стресс. Игра «Два | 1 | 1 |  |
|  | мороза» |  |  |  |
|  | Интегрированные уроки (10 ч.) |  |  |
| 17. | Уважайте самих себя | 1 | 1 |  |
| 18. | Игра «День и ночь» | 1 | 1 |  |
| 19. | Мой характер | 1 | 1 |  |
| 20. | Игра «Перемена мест» | 1 | 1 |  |
| 21. | Мой автопортрет | 1 | 1 |  |
| 22. | Игра «Волк во рву» | 1 | 1 |  |
| 23. | Драться или не драться | 1 | 1 |  |
| 24. | Игра «Пятнашки» | 1 | 1 |  |
| 25. | Красота в моем доме | 1 | 1 |  |
| 26. | Игра «Перебежки» | 1 | 1 |  |
|  | Подвижные игры (8 ч.) |  |  |
| 27 ‒ 28. | Игра «Охрана сокровища» | 2 | 2 |  |
| 29 ‒ 30. | Игра «Чехарда» | 2 | 2 |  |
| 31 ‒ 32. | Игра «Лапта» | 2 | 2 |  |
| 33 ‒ 34. | Игра «Третий лишний» | 2 | 2 |  |

**Использованная литература**

1. Азаров Ю. П. Семейная педагогика. ‒ М.,1993.
2. Алферов А. Д. Проблемы воспитания у учащихся ответственного отношения к учению. ‒ Ростов-на-Дону, 1998.
3. Безруких М. М. Разговор о правильном питании. ‒ ОЛМА-ПРЕСС,

2003.

1. Богданов Г. П. Игры и развлечения в группах продленного дня: Пособие для учителя. ‒ М.: Просвещение, 1985.
2. Васильева З. А. Резервы здоровья. ‒ М.: Медицина, 1984.
3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1 ‒ 5 классы. ‒ М.: ВАКО, 2004.
4. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья. ‒ СПб.: ДЕТСТВО-

ПРЕСС, 2004.

1. Касаткина Н. А. Учебно-воспитательные занятия в группе продленного дня: конспекты занятий, занимательные материалы, рекомендации. ‒ Волгоград, 2005.
2. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР. ‒ М.:

Просвещение, 1989.

10. Кретова Е. А. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни): Пер. с англ. ‒ М.: Медицина,1990.

11. Латохина Л. И. Хатха-йога для детей. ‒ М.: Просвещение, 1993. 12. Обухова Л. А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников.

Методическое пособие. ‒ М.: ТЦ «Сфера», 2001.

13. Организация и оценка здоровьесберегаюющей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. ‒ М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.

14. Синягина. Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения. ‒ М.: Гуманитар. ‒ изд. центр «ВЛАДОС», 2004.