

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Луганской Народной Республики
«Стахановская многопрофильная гимназия № 15 им. В.А. Сухомлинского»
(ГБОУ ЛНР СМГ № 15 им. В.А. Сухомлинского)

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
ГБОУ ЛНР СМГ № 15
им В.А. Сухомлинского
_____ О.В. Яковлева

« 15 » 08 2024



Директор ГБОУ ЛНР СМГ № 15
им. В.А. Сухомлинского
_____ В. Шлота

« 15 » 08 2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
«Планета здоровья»
(спортивно-оздоровительная направленность)
1-4 класс
Срок реализации: 1 год

Составитель:
учитель физической культуры
Терский А.В.

2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Планета здоровья» начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ГОУ ЛНР СМГ № 15 им. В.А. Сухомлинского, Примерной рабочей программой начального общего образования по физической культуре (одобрено ФУМО, протокол от 18.03.2022 № 1/22), планом внеурочной деятельности начального общего образования на 2024-2025 учебный год (принят на заседании педагогического совета ГОУ ЛНР СМГ № 15 им. В.А. Сухомлинского протокол от 23.08.2023 № 4) и отражает основные требования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Общая характеристика учебного курса внеурочной деятельности

При создании программы учебного курса внеурочной деятельности секции «Планета здоровья» учитывались потребности современного общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации. Секция «Планета здоровья» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Она активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Цели изучения учебного курса внеурочной деятельности

Целью курса является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Основная задача: развитие основных физических качеств обучающихся младшего школьного возраста путём выполнения комплексов специальных упражнений.

Место учебного курса внеурочной деятельности

Срок реализации рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности «Планета здоровья» - 1 год.

Согласно учебному плану на 2024 – 2025 учебный году в 1-4 классах выделено на курс «Планета здоровья» 1 час в неделю, общее количество часов в 1 классах составляет – 33 часа в год, в 2-4 – 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

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, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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.

Подвижные игры без мячей.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Падающая палка», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

Спортивные и подвижные игры с мячами. «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронный ресурс
«Планета здоровья». Сведения о рациональном питании, организации режима труда и отдыха, гигиене (3 часа)			
1.	Вводное занятие «Здоровому всё здорово!»	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
2.	«Здоровый отдых»	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
3.	Путешествие в Страну ЗОЖ	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» Комплексы упражнений на развитие физических качеств (15 часов)			
1.	Комплекс упражнений для развития скоростных качеств	3	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
2.	Комплекс упражнений для развития силы	3	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
3.	Комплекс упражнений для развития гибкости	3	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
4.	Комплекс упражнений для развития ловкости	3	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
5.	Комплекс упражнений для развития выносливости	3	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
Подвижные игры (9 часов)			
1.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега и развития скоростных способностей	2	

	навыков в прыжках		http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
3.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	2	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
4.	Соревновательные подвижные игры. Эстафеты.	3	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
«Спортивный калейдоскоп». Участие в мероприятиях в рамках работы школьного спортивного клуба (6 часов)			
1.	День здоровья «Будь здоров!» (1 -11 классы)	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
2.	Веселые старты «Движение-жизнь» (1-2 классы)	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
3.	День здоровья «Зимние забавы» (1-11 классы)	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
4.	День прыгуна (1-2 классы)	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
5.	День Здоровья «Здоровое поколение-здоровая нация» (1-11 классы)	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
6.	Спортивно-развлекательный конкурс «Самая-самая» (1-4 классы)	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого		33	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронный ресурс
«Планета здоровья». Сведения о рациональном питании, организации режима труда и отдыха, гигиене (3 часа)			
1.	Вводное занятие «Здоровому всё здорово!»	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
2.	«Здоровый отдых»	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
3.	Путешествие в Страну ЗОЖ	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» Комплексы упражнений на развитие физических качеств (15 часов)			
1.	Комплекс упражнений для развития скоростных качеств	3	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
2.	Комплекс упражнений для развития силы	3	https://infourok.ru/

			http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
3.	Комплекс упражнений для развития гибкости	3	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
4.	Комплекс упражнений для развития ловкости	3	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
5.	Комплекс упражнений для развития выносливости	3	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
Подвижные игры (9 часов)			
1.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега и развития скоростных способностей	2	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
2.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	2	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
3.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	2	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
4.	Соревновательные подвижные игры. Эстафеты.	3	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
«Спортивный калейдоскоп». Участие в мероприятиях в рамках работы школьного спортивного клуба (7 часов)			
1.	День здоровья «Будь здоров!» (1 -11 классы)	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
2.	Веселые старты «Движение-жизнь» (1-2 классы)	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
3.	День здоровья «Зимние забавы» (1-11 классы)	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
4.	День прыгуна (1-2 классы)	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
5.	День Здоровья «Здоровое поколение-здоровая нация» (1-11 классы)	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
6.	Игровая программа «Мисс- скакалочка» (2 - 6 классы)	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
7.	Спортивно-развлекательный конкурс «Самая-самая» (1-4 классы)	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого		34	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3-4 классы

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронный ресурс
«Планета здоровья». Сведения о рациональном питании, организации режима труда и отдыха, гигиене (3 часа)			
1.	Вводное занятие «Здоровому всё здорово!»	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
2.	«Здоровый отдых»	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
3.	Путешествие в Страну ЗОЖ	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» Комплексы упражнений на развитие физических качеств (13 часов)			
1.	Комплекс упражнений для развития скоростных качеств	3	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
2.	Комплекс упражнений для развития силы	3	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
3.	Комплекс упражнений для развития гибкости	2	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
4.	Комплекс упражнений для развития ловкости	2	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
5.	Комплекс упражнений для развития выносливости	3	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
Подвижные игры (12 часов)			
1.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега и развития скоростных способностей	2	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
2.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	2	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
3.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	3	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
4.	Соревновательные подвижные игры. Эстафеты.	5	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
«Спортивный калейдоскоп». Участие в мероприятиях в рамках работы школьного спортивного клуба (7 часов)			
1.	День здоровья «Будь здоров!» (1 -11 классы)	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/

2.	Веселые старты «Снеговик» (3-4 классы)	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
3.	День здоровья «Зимние забавы» (1-11 классы)	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
4.	Конкурс строя и песни (3- 4 классы)	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
5.	День Здоровья «Здоровое поколение-здоровая нация» (1-11 классы)	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
6.	Игровая программа «Мисс- скакалочка» (2 - 6 классы)	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
7.	Спортивно-развлекательный конкурс «Самая-самая» (1-4 классы)	1	https://infourok.ru/ http://frs24.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого		34	