

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 63»

660059, Россия, Красноярский край, г. Красноярск, ул. им. Академика Вавилова, 49б,  
тел.8(391)201-53-62, e-mail [sch63@mailkrsk.ru](mailto:sch63@mailkrsk.ru), ИНН 2461023758, КПП 246101001, ОГРН 1022401945576

Утверждено:

Директор МБОУ СШ № 63

\_\_\_\_\_ Ю.С. Лютикова

Пр. № 211 /п от 30.08.2023 г.

Согласовано:

заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Т.В. Соколовская

\_\_\_\_\_ 2023 г.

**Программа**  
**Кружка «Лабиринт здоровья»**  
**(дополнительное образование)**

Возраст учащихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

**Составитель:**

учитель физической культуры  
Васильев Максим Владимирович  
Кожевников Игорь Борисович

**Красноярск 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования "Лабиринт здоровья" – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. Предметом обучения данной программы являются двигательная деятельность с общеразвивающей и социальной-гуманитарной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и социально активную позицию.

Данная программа представляет собой вариант программы спортивно-оздоровительной деятельности учащихся начального общего образования. Делает акцент на формирование у школьников активистской культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом и предполагающей:

- интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия спортом свое ближайшее окружение (семью, друзей).

Программа предусматривает ориентацию на следующие цели:

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

### Организационные условия реализации программы

Занятия построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Программа рассчитана на 102 часа для 1-х классов в год с проведением занятий 3 раза в неделю.

Содержание кружка отвечает требованию к организации дополнительного образования детей. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Условия реализации программы: наличие спортивного зала, спортивной площадки, инвентаря и спортивного оборудования.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

## Содержание курса

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического, физического и социального воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы:

- Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.
- Овладение навыками универсальных учебных действий, обучающихся на ступени начального общего образования. Данное направление реализуется через беседы, экскурсии, целевые прогулки, ролевые игры, конкурсы, игры-путешествия, участие в социально-значимых акциях.
- Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, подвижных и народных игр.

Весь материал разделяется на отдельные разделы (блоки):

Подвижные игры

1. с элементами легкой атлетики;
2. зимние подвижные игры;
3. с элементами футбола;
4. с элементами гимнастики.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Мир движений. «Разведчики», «Щенок»	1		
2	Мир движений. «Игра белок».	1		
3	Красивая осанка. «Паровоз»	1		
4	Красивая осанка. «Хвостики».	1		
5	Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?».	1		

6.	Учись быстроте и ловкости. «Самый координированный»	1		
7	Сила нужна каждому. «Салки со стопами», «Удочка с прыжками»	1		
8	Сила нужна каждому. «Кто сильнее?»	1		
9	Ловкий. Гибкий. «Быстрая тройка»	1		
10	Ловкий. Гибкий. Мини-футбол.	1		
11	Весёлая скакалка. "Медведь спит" .	1		
12	«Весёлая скакалка» Мини-футбол.	1		
13	Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней»	1		
14	Развитие быстроты. «Командные салки».	1		
15	Развитие быстроты. «Командные салки», «Сокол и голуби»	1		
16	Кто быстрее? «Найди нужный цвет».	1		
17	Кто быстрее? «Найди нужный цвет»	1		
18	Скакалочка- выручалочка. «Удочка с приседанием».	1		
19	«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1		
20	«Ноги выше от земли». Мини-футбол.	1		
21	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	1		
22	Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»	1		
23	Выбираем бег. «Кто быстрее?».	1		
24	"День здоровья!"	1		
25	Метко в цель. «Метко в цель».	1		
26	Путешествие по островам. «Лягушки в болоте»	1		
27	Путешествие по островам. «Назови имя».	1		
28	Путешествие по островам. «Бездомный заяц».	1		
29	Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка».	1		
30	Развиваем точность движений. «Воробушки и кот»	1		
31	Развиваем точность движений. «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	1		
32	Горка зовёт. «Паровозик»	1		
33	Горка зовёт. «Быстрый спуск».	1		
34	Зимнее солнышко. «Веер». Мини-футбол.	1		
35	Зимнее солнышко. «Кто быстрее приготовиться»	1		
36	Штурм высоты. «Штурм высоты»	1		
37	Снежные фигуры. «Салки»	1		
38	Закрепление. Игры на свежем воздухе. «Поезд», «Салки»	1		
39	Мы строим крепость. «Мороз – Красный нос»	1		
40	Мы строим крепость. «Мороз – Красный нос»	1		

41	Игры на снегу.« Горелки».	1		
42	Удивительная пальчиковая гимнастика. «Попади в мяч»	1		
43	Удивительная пальчиковая гимнастика. «Метание в цель».	1		
44	Командные «колдунчики» мини-футбол.	1		
45	Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй».	1		
46	Развитие выносливости. «Бездомный заяц».	1		
47	Развитие выносливости. «Назови имя».	1		
48	Акция "Спорт - альтернатива вредным привычкам"	1		
49	Развитие реакции. «Часовые и разведчики»	1		
50	Развитие быстроты. «Удочка». «Не урони мяч»	1		
51	Прыжок за прыжком. мини-футбол.	1		
52	Развитие быстроты. «Не урони мяч»	1		
53	Мир движений и здоровья. «Падающая палка»	1		
54	Мир движений и здоровья. «Хвостики».	1		
55	Прыжок за прыжком. мини-футбол.	1		
56	Развитие выносливости. «Лошадки»	1		
57	«Метание в цель». мини-футбол.	1		
58	Развиваем точность движений. «Подвижная цель».	1		
59	Развиваем точность движений. «Воробушки и кот»	1		
60	«Вращающаяся скакалка». мини-футбол.	1		
61	Развиваем точность движений."Петушиный бой"	1		
62	"Увернись от мяча" Мини-футбол.	1		
63	"Перепрыгни" «Вращающаяся скакалка».	1		
64	Развиваем точность движений. "Ударь - отбей"	1		
65	«Второй лишний», мини-футбол.	1		
66	«Второй лишний». мини-футбол.	1		
67	«Точный поворот». мини-футбол.	1		
68	Фестиваль «Дети детям»	1		
69	Мир движений. "Пустое место", "Белые медведи". Мини-футбол.	1		
70	Мир движений. "Пустое место", "Белые медведи".	1		
71	Мир движений. «Поезд», "Переправа".	1		
72	Мир движений. «Поезд», "Переправа".	1		
73	Учись быстрой и ловкости. "Пятнашки маршем", "Космонавты".	1		
74	Учись быстрой и ловкости. "Пятнашки маршем", "Космонавты".	1		

75	Сила нужна каждому. "Прыжки по полоскам", "Удочка".	1		
76	Сила нужна каждому. "Прыжки по полоскам", "Удочка".	1		
77	Ловкий. Гибкий. "Волк во рву", "Скакуны".	1		
78	Ловкий. Гибкий. "Волк во рву", "Скакуны".	1		
79	Весёлая скакалка. "Прыжки челноком".	1		
80	«Весёлая скакалка». "Прыжки челноком".	1		
81	Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней»	1		
82	Развитие быстроты. "Бездомный заяц", "Гусь и утка".	1		
83	Меткий, точный. "Погоня", "Охотник и лисы".	1		
84	Меткий, точный. "Погоня", "Охотник и лисы".	1		
85	Меткий, точный. "Погоня", "Охотник и лисы".	1		
86	Выбираем бег. "День и ночь", "Пастух и овцы".	1		
87	Выбираем бег. "День и ночь", "Пастух и овцы".	1		
88	Выбираем бег. "День и ночь", "Пастух и овцы".	1		
89	Метко в цель. "Охотники и зайцы". Мини-футбол.	1		
90	Метко в цель. "Охотники и зайцы". Мини-футбол.	1		
91	Путешествие по островам. "Вызов по имени".	1		
92	Путешествие по островам. "Вызов по имени".	1		
93	Путешествие по островам. "Вызов по имени". "Охотник и лисы".	1		
94	Развиваем точность движений. "Гонка мяча по кругу". "Подвижная цель".	1		
95	Развиваем точность движений. "Гонка мяча по кругу".	1		
96	Кто быстрее? "Беги за мной", "Заяц, сторож и Жучка".	1		
97	Кто быстрее? "Беги за мной", "Заяц, сторож и Жучка".	1		
98	Меткий, точный. "Погоня", "Охотник и лисы".	1		
99	Игры с элементами легкой атлетики.	1		
100	Игры с элементами легкой атлетики.	1		
101	Игры с элементами легкой атлетики.	1		
102	Игры с элементами легкой атлетики.	1		

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения  
курса (по ФГОС)  
1 класс**

**Личностные результаты:**

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья»;
- стремление одержать победу в игре;
- освоение роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению;
- оценивать жизненные ситуации и поступки;
- адекватная позитивная самооценка;
- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД:*

- принимать и сохранять учебную задачу;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- определять цель выполнения заданий на уроке под руководством учителя;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- уметь оценивать правильность выполнения действия;
- вносить необходимые коррективы с учетом сделанных ошибок, под руководством учителя;
- использовать в своей деятельности спортивное оборудование и инвентарь.

*Познавательные УУД:*

- ознакомление с ролью и значением уроков физической культуры, с требованиями к одежде, обуви, с правилами поведения во время занятий, с правилами подвижных игр;
- ознакомление с выполнением организующих и строевых команд, разминки, ходьбы, бега, с техникой выполнения физических упражнений, с техникой выполнения акробатических упражнений, техникой лыжных ходов, сдачей тестов и контрольных нормативов.

*Коммуникативные УУД:*

- уметь договариваться и приходить к общему решению в игре;
- участвовать в диалоге на а. уроке и в жизненных ситуациях;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- взаимодействовать со сверстниками в игре;
- контролировать действия партнера.

**Предметные результаты:**

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

### **Показатели эффективности достижения планируемых результатов**

Итогом реализации рабочей программы «Народные и подвижные игры» планируется участие в школьных и районных соревнованиях и акциях.

Основные требования к уровню подготовленности обучающихся по подвижным и народным играм за учебный год.

Должны иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов ОРУ;

Уметь:

- выполнять комплексы ОРУ;
- выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

Ожидаемый результат:

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.