

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа п. Бор
Афанасьевского муниципального округа
МБОУ ООШ п. Бор

СОГЛАСОВАНО

ЗДВУР

Сабурова НВ

30. 06.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Приказ № 41/2 от 30.06.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Будь здоров!»

ПО СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ

Для учащихся 1-4классов

Срок реализации программы: 2023-2024гг.

Автор:

Коршунов А.Н.,

учитель по

физической культуре.

п. Бор 2023 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности « Будь здоров!» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего (1-4 классы) образования; а также основной образовательной программы начального общего образования на 2023-2024год.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно –оздоровительного направления и выбран с учётом запроса учащихся и их родителей (лиц, их заменяющих).

Программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка. Она может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа рассчитана на 1 час, занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Актуальность: 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 живых людей , их быт, труд , национальные устои, представления о чести, смелости , мужестве , желании обладать силой, ловкостью , выносливостью , быстротой и красотой движений , стремлением к победе.

Цель: содействие всестороннему развитию личности , приобщение к самостоятельным занятием физическими упражнениями.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся , приобщать их занятиям физической культурой и здоровому образу жизни , содействовать гармоническому , физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность , доброжелательного отношения к товарищам , формирование коммуникативных компетенций.

Формы и методы работы:

Формы : При реализации программы большое количество часов по программе отведено практическим занятиям . На практических занятиях используются формы обучения : фронтальный , поточный , посменный , групповой, игровой , соревновательный.

Типы занятий : комбинированное изучение , усвоение нового материала(объяснение , демонстрация и практическая часть): закрепление , совершенствование знаний , умений и навыков; повторение и обобщение по пройденной теме на предыдущих занятиях ;оценка полученных знвний.

Методы: словесный (объяснение , рассказ , беседа , распоряжение , команда , указание); наглядный (показ , использование наглядных пособий) ; практический (упражнения , соревнования).

Занятия построены таким образом , что , вне зависимости от темы , занятий происходит формирование различных видов универсальных учебных действий: коммуникативных , познавательных , личностных . регулятивных.

Планируемые результаты освоения программы

Программа обеспечивает достижение учениками начальной общеобразовательной школы следующих личностных , метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка.

Регулятивные:

- ориентироваться в различных жизненных ситуациях и применять знания , умения и навыки в практической деятельности;
- планировать свои действия в соответствии поставленной цели;
- контролировать свою деятельность по ходу и результатам выполненного задания;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность своего решения в любой ситуации.

Познавательные УУД:

- знать подвижные , спортивные игры и соблюдать технику безопасности;
- знать правила игры;
- наблюдать , делать выводы;
- задавать вопросы , уточнять непонятное;

Коммуникативные УУД:

- сотрудничать с одноклассниками при выполнении заданий;
- выполнять требования и условия ролевых игр;
- учиться договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и отстаивать свою позицию;
- осуществлять взаимопомощь.

Предметные результаты:

- игра, как средство укрепления здоровья , физического развития и физической подготовки человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении игровых заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий с разной целевой направленностью , с заданой дозировкой нагрузки;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснения в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок , исправление их;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Учебно – тематический план.

№	Наименование раздела (тема)	Кол. часов
1	Упражнения с элементами лёгкой атлетики	8
2	Упражнения с элементами ритмической гимнастики	7
3	Подвижные игры , эстафеты	3
4	Игры с мячом	3
5	Игры с элементами спортивных игр	13
6	Итого:	34

Содержание изучаемого курса**Игры с элементами лёгкой атлетики-**

Ученики приобретают основные умения бега на короткие и длинные дистанции, прыжков длину и высоту с места и с разбега, метание в цель и на дальность. Бег , прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Игры с элементами ритмической гимнастики-

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально- ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических , нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания , совершенствуется творческая активность.

Командные игры и эстафеты-

Способствуют усилению деятельности кожно – мышечной, сердечно сосудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия .Подвижные игры закаляют организм , укрепляют нервную систему .Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: раздражительные, образно – творческие , ритмические; выполняются в виде физических качеств .

Игры с мячом-

Упражнения и игры с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребёнка. При ловле и броске мяча ребёнок действует двумя руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. В играх с мячом ,создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения , воспитывают выдержку.

Формы подведения итогов реализации курса.

Спортивный праздник «Королевство мячей».

Занесение результатов внеурочной деятельности в портфолио учащихся (по итогам года).

Календарно – тематическое планирование.

№	Тема занятий	Количество часов	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности. «Будь здоров». Бег 1 км, прыжки.	1	
2	Бег 1 км .,Прыжки в длину с места . Подвижная игра «Невод»	1	
3	Метание мяча в цель .Игра «Чай- чай выручай	1	
4	Бег 30 м. Игра «12 палочек»	1	
5	Метание мяча на дальность . Игра «День и ночь	1	
6	Бег 60 м. Игра « Волк во рву»	1	
7	Строевые упражнения на месте. Игра на внимание	1	
8	Строевые упражнения . Игра на развитие памяти	1	
9	Ритмическая гимнастика .»Весёлый зоопарк»	1	
10	Упражнения на формирование правильной осанки	1	
11	Игры на развитие внимания	1	

12	Строевые упражнения . Упражнения на развитие гибкости.	1	
13	Упражнения на гибкость; наклоны, стойка на лопатках , мост из положения лёжа.	1	
14	Челночный бег 10/10. Прыжки в длину сместа и с разбега.	1	
15	Упражнения на развитие силы , подвижные игры.	1	
16	Упражнения с мячом: броски , ловля , метание мяча.	1	
17	Прыжки через скакалку . Эстафеты.	1	
18	Метание мяча в цель . Игра « Вышибалы»	1	
19	Упражнение с обручем . Игра « Охотники и утки»	1	
20	Упражнения с мячом . Игра « Обгони мяч»ю.	1	
21	Эстафеты с мячом .Игра « Перестрелка».	1	
22	Оборудование и подготовка мест занятий. Игры на развитие внимательности.	1	
23	Судейство соревнований :в беге, метании, прыжках в длину.	1	
24	ОФП упражнения и игры на развитие быстроты. Правила проведения Эстафет.	1	
25	Комплекс ОРУ. Эстафета « Команда быстроногих	1	
26	Комплекс ОРУ. Подвижные иргы « Салки»	1	
27	Строевые упражнения . Гимнастика: кувырки вперёд , назад.	1	
28	Кувырки , стойка на лопатках , мост их положения лёжа.	1	
29	Упражнения на развитие силы: подтягивание; сгибание ,разгибание рук в упоре лёжа	1	
30	Техника бега . Беговые упражнения . Низкий старт. Бег 30 м.	1	
31	Низкий старт . Бег 60 м. Игра « Салки	1	
32	Бег 800 м . Метание мяча на дальность.	1	
33	Броски большого мяча из положения стоя и сидя.	1	
34	Подвижные игры на развитие силы. Спортивный праздник « Королевство мячей».	1	

Список литературы.

1. Стандарт общего образования [Утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г.№1897]
2. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников : методический конструктор: пособие для учителя/Д.В. Григорьев, П.В. Степанов .-М: Просвещение 2010-223с. –(Стандарты второго поколения.
3. Оценка достижений планируемых результатов в начальной школе: система знаний. В 2-х ч. /М.Ю Демидова; под ред. Г.С. Ковалёвой, О.Б. Логиновой-2-е изд. -М.: Просвещение 2010.-215с- (стандарты второго поколения).
4. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе : от действия мысли : пособие для учителя /А.Г, Асмолов; под. ред. А.Г. Асмолова-2-е-изд-М; Просвещение 2010-152с. – (Стандарты второго поколения.
5. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 1 класс-М: ВАКО, 2015-272с (В помощь школьному учителю.