

**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 1-4 классов**  
**Срок реализации программы: 2024-2025 г.**

Автор:  
Коршунов А.Н.,  
учитель по  
физической культуре.

п. Бор 2024 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 2024-2025год.

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 знаний.

**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 с поставленной целью;
- контролировать свою деятельность по ходу и результатам выполнения 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 заданной 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	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### 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 косно – мышечной, сердечно сосудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия .Подвижные игры закаляют организм , укрепляют нервную систему .Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, 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 соревнования: и 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; Просвещение2010-152с. –( Стандарты второго поколения.
5. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 1 класс-М: ВАКО,2015-272с ( В помощь школьному учителю.