

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Мулино
Нагорского района Кировской области

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора
по УВР



Усатова С.В.
Протокол МО № 2 от «15»
сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Маракулина Н.В.
Приказ № 197 от «19»
сентября 2023 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности «Здоровейка»
(спортивно-оздоровительная деятельность)
для 1- 4 классов

на **2023-2024** учебный год

Составила:
Усатова Светлана Вячеславовна
учитель физической культуры

Мулино, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности обеспечивает достижение планируемых результатов и разработана на основе требований ФОП. Рабочая программа внеурочной деятельности, включает содержание, планируемые результаты, тематическое планирование с указанием количества академических часов, учебного модуля и возможности использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами.

Рабочая программа внеурочной деятельности, формируется с учетом рабочей программы воспитания.

Внеурочная деятельность объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности). Программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю.

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» предназначена для занятий, направленных на удовлетворение интересов и потребностей учащихся в творческом и физическом развитии, в помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Реализация внеурочной деятельности - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с младшей школы. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение, а часто и нежелание, самих детей быть здоровыми, недостаточное знание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения и укрепления своего здоровья.

Решающая роль в решении проблемы улучшения уровня физического и психического здоровья школьников сегодня отводится школе. Именно школьное образование должно способствовать воспитанию новых поколений россиян, понимающих своё предназначение в жизни, здоровых физически и нравственно, способных к самопознанию, самоопределению, самореализации и самоутверждению в современных социальных реалиях.

Концептуальные положения программы:

- игра - исторически сложившееся явление общественной жизни;
- «упражнение в радости» - возможность обретения личностью своего «Я»;
- игры направлены на всестороннее физическое развитие учащихся и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни качеств, являются одним из наиболее действенных средств физического воспитания младших школьников;

Актуальность разработки программы обусловлена требованиями ФГОС НОО к реализации основной образовательной программы НОО через урочную и внеурочную деятельность, одним из направлений которой является спортивно-оздоровительное направление. Данное направление соответствует требованиям и задачам стандарта по физической культуре в общеобразовательной школе, так как направлено на выполнение учебных нормативов образовательной программы.

Практическая значимость обусловлена благотворным влиянием разнообразных движений в процессе игровой деятельности на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата младшего школьника, его мышечной системы, различных функций и систем организма, на формирование правильной осанки.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют процесс игровой деятельности, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию лидерских качеств, воли, упорства, здорового желания первенства, учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке, т.е. обеспечивают благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

1.1. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей

1.2. Цель программы: Создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность.

Задачи:

- ввести младших школьников в мир подвижных игр и научить использовать их при организации досуга;
- обучить правилам игр и других физических упражнений игровой направленности;
- создать условия для формирования умения самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств проведения игры;
- донести до учащихся национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения в игре того или иного народа;
- содействовать развитию и совершенствованию физических качеств и творческих способностей младших школьников, расширению их кругозора;
- формировать потребность к систематическим занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как к культурному наследию и к проявлению здорового образа жизни.

1.3. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа может рассматриваться в качестве одной из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой части всего воспитательного процесса в классе, так как игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, призванной пронести через поколения национальный колорит обычаев и традиций, оригинальность самовыражения того или иного народа.

Нельзя не использовать межпредметные связи в программе, так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса.

Связь с математикой. С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг (окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д.

Связь с литературой. В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: закличками, считалками, песнями, прибаутками, поговорками.

Связь с окружающим миром. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

1.4. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

В рабочей программе выстроена система учебных занятий и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

Часть занятий отведена «Своей игре» (игры, правила которых придуманы самими детьми).

Формы организации деятельности по программе коллективная и групповая.

Аудиторные занятия проводятся в виде разучивания правил различных игр, составления правил новых игр, практической игровой деятельности, встреч со спортсменами, участниками и победителями спортивных соревнований различных уровней, эстафет, исторических путешествий, спортивных калейдоскопов, викторин, просмотром и обсуждением видеоматериалов по направлению «подвижные игры народов мира».

Внеаудиторные занятия – в виде спортивных соревнований и конкурсов, спортивных праздников и праздников любимых игр, игровых программ.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания.

Занятия проводятся на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

Практическая деятельность затрагивает все двигательные умения, навыки и направлена на:

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие выносливости;
2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках;
3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность;
4. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;

5. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами;
6. Освоение акробатических упражнений;
7. Освоение навыков лазанья и перелезания;
8. Освоение навыков равновесия;
9. Освоение танцевальных упражнений.

Теоретические знания охватывают основы знаний о физической культуре, умения и навыки, такие как:

- Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Работа органов дыхания, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.
- Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.
- Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

1.4. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

2.1. Уровни воспитательных результатов внеурочной программы

Воспитательные результаты внеурочной деятельности младших школьников распределяются по трём уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и спортом.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений младшего школьника к родной природе и культуре, своему собственному здоровью и внутреннему миру, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия): опыт заботы о младших и организация их досуга; опыт организации и самоорганизации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде, т.к. в правилах игры заложено большое воспитательное значение.

2.2 Требования к личностным и метапредметным результатам, который должен сформировать обучающийся в процессе занятий по программе

Занятия в рамках программы способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных действий (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

- планировать общую цель и пути её достижения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- распределять функций и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и внесение необходимых коррективов;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
 - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
 - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
 - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
 - совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
 - учиться выполнять различные роли в группе.

2.3 Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы и описание подведения внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);

- результативность участия в конкурсных программах и др.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Критерии оценки уровня результатов деятельности

<i>Теоретическая подготовленность</i>		
<i>Показатели сформированности</i>	<i>Критерии</i>	<i>Методы диагностики</i>
<ul style="list-style-type: none"> - характер представлений о здоровом образе жизни; - степень усвоения основных понятий о здоровом образе жизни; - объем и систематичность знаний; - способность к переносу знаний, навыков в новые ситуации 	<ul style="list-style-type: none"> - знание теоретических основ о здоровом образе жизни, предусмотренных ФГОС НОО 	<ul style="list-style-type: none"> - анализ устных ответов школьников; - тестирование; - анкетирование; - наблюдения;
<i>Практическая подготовленность</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - успешность решения практических задач; - степень овладения практической деятельностью в сохранении и укреплении своего здоровья; 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдение личной гигиены; - соблюдение оптимального двигательного режима в течение дня; 	<ul style="list-style-type: none"> - анализ применения полученных знаний о здоровом образе жизни на занятиях по физической культуре и

- быстрота анализа возможных методов решения проблем и выбор оптимального из них; - способность находить оригинальные методы и способы решений	- количество пропущенных дней по болезни в течение года	самостоятельной деятельности; - наблюдения; - беседа;
---	---	---

3. Тематический план

3.1 Разделы и темы программы

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» состоит из следующих модулей:

Современные подвижные игры: ознакомление с играми, требующими командного состава. **(34 ч.)**

Модуль «Здоровый образ жизни» (1ч)

Модуль «Здоровье в порядке- спасибо зарядке!» (1ч)

Модуль «Личная гигиена» (1ч)

Модуль «Профилактика травматизма» (4ч)

Модуль «Нарушение осанки» (2ч)

Модуль «Современные подвижные игры» (25ч)

3.2 Календарно-тематический план

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия	Дата
1	Модуль «Здоровый образ жизни»	1	1		
2	Модуль «Здоровье в порядке- спасибо зарядке!»	1		1	

3	Модуль «Личная гигиена»	1	1		
4	Модуль «Профилактика травматизма»	1	1		
5	Модуль «Нарушение осанки»	1		1	
6	Модуль «Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»	1		1	
7	«Поймай рыбку»	1		1	
8	«Цепи кованы»	1		1	
9	Профилактика травматизма	1	1		
10	«Змейка на асфальте»	1		1	
11	«Бег с шариком»	1		1	
12	«Нас не слышно и не видно»	1		1	
13	«Третий лишний»	1		1	
14	«Ворота»	1		1	
15	«Чужая палочка»	1		1	
16	«Белки, шишки и орехи»	1		1	
17	Профилактика травматизма	1	1		
18	Нарушение осанки	1		1	
19	«След в след»	1		1	
20	Эстафета	1		1	
21	« Мишень»	1		1	
22	«С кочки на кочку»	1		1	

23	«Без пары»	1		1	
24	«Веревочка»	1		1	
25	«Плетень»	1		1	
26	Профилактика травматизма	1	1		
27	«Кто больше»	1		1	
28	«Успевай, не зевай»	1		1	
29	«День и ночь»	1		1	
30	«Наперегонки парами»	1		1	
31	«Ловушки-перебежки»	1		1	
32	«Вызов номеров»	1		1	
33	Эстафета	1		1	
34	Итоговое занятие	1		1	

Материально-техническое обеспечение

Оборудование:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные.
5. Скакалка.
6. Мат гимнастический.
7. Обруч.
8. Планка для прыжков в высоту.
9. Стойка для прыжков в высоту.

10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
11. Рулетка измерительная.
12. Волейбольная сетка универсальная.
13. Сетка волейбольная.

Пришкольная площадка

1. Площадка игровая волейбольная.
2. Гимнастическая площадка.
3. Полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование:

1. Компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1 класс/Матвеев «Издательство Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Лях, В, И, Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И, Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011.
2. Лях, В, И, Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -М.: ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.
3. Лях, В. И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И.Лях. - М. : Просвещение, 2006.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультураи спорт,-Л998.
6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / Н. В.Школьникова, М. В. Тарасова. - М.:

Издательство «Первое сентября», 2002.

7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2006.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал.

–Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511> К уроку.га. - Режим доступа: <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ga/communities.aspx> Pedsovet.Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Прошколу.Яи. - Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru> Педсовет - Режим доступа : <http://pedsovet.org> Российская

электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/>