

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию Администрации Ключевского района Алтайского края
МБОУ "Петуховская СОШ имени С.А. Чиганова"

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по
воспитательной работе



Зайцева Л.С.

Протокол № 1

от "29" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Пирязева

Л.И.

Приказ № 66/8_О

от "30" августа 2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здорово быть здоровым»
для обучающихся 1- 4 классов

1. Пояснительная записка

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию.

К сожалению, в иерархии человеческих потребностей, здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первейшей потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Опыт работы со школьниками показывает, что у детей, не приученных заботиться о своем здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии “взрослой жизни”. А ведь новое тысячелетие заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Высокий уровень развития координационных способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В современных условиях значимость различных координационных способностей постоянно возрастает.

Подвижные игры развивают не только меткость, ловкость, быстроту, выносливость. Они воспитывают честность, взаимовыручку, терпение, дисциплину.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Предполагается, что занятия будут происходить в форме круглых столов, конференций, диспутов, КВН, школьных обществ, олимпиад, соревнований, поисковых научных исследований и т.п. И если внеурочная деятельность определена образовательным планом, то школа должна заняться тем, как организовать эту деятельность, предоставляя ребёнку выбор, чем он хотел бы и мог заниматься. Она способствует сохранению здоровья наших

детей. В проекте «Гигиенических требований к условиям реализации в начальной школе» уже есть чётко сформулированный тезис: Организация занятий по разделу «Внеурочная деятельность» должна учитывать возрастные особенности учащихся и обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями 50% и 50%. Форма их проведения должна отличаться от урочной системы обучения.

Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности занимает 10% отведённого оплачиваемого времени – 4.5 часа в неделю. Приобретаемые на уроках физической культуры знания умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Цели программы

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

Данная программа разработана на основе программы внеклассной и внешкольной работы Министерства Просвещения 2012 года с изменениями с учётом особенностей конкретного учебного заведения.

Курс по ОФП в нашей школе осваивается на принципах:

- реализации желания детей заниматься конкретными видами спорта,
- учета специфики спортивных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ.

Задачи :

Здоровьесберегающие:

- укрепления здоровья и закаливания занимающихся;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой,
- введение индекса физического состояния ребенка;

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств гражданина;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности учащихся
-

Планируемые образовательные результаты обучающихся.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 6 декабря 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
 - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела, и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Средства диагностики:

- наблюдения;
- собеседование;
- анкетирование родителей;
- анкетирование учащихся;
- тестирование и мониторинг здоровья.

Формы организации по основам физической

подготовки.

организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

- активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы;

- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

- организация и проведение профилактической работы с родителями;

- организация встреч родителей с медицинскими работниками;

- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся

Программа рассчитана на учащихся 2, 3, 4 классов, прошедших медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача руководителя - воспитание кружковцев, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. Руководитель на основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, находит индивидуальный подход, позволяющих благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживает тесную связь с родителями и классным руководителем.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности кружковцев. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребенком, с родителями, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу), в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений. Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кружковцев, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию юных спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Спортивные соревнования в кружке и между кружками повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

2. Содержание занятий.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в длину с разбега, со скакалкой; метание мяча, ходьба и бег; подвижные игры, спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения ритмической гимнастики; передвижение на лыжах.

Тематический план рабочей программы учебного курса

Номер темы и ее название	Всего часов на тему	Из них:		
		теоретические занятия	практические занятия	контрольные (Тест)
Тема 1 Легкая атлетика	15	1	14	-
Тема 2. Спортивные игры Футбол	12	1	11	-
Тема 3. Подвижные игры	7	1	6	-
ИТОГО:	34	3	31	-

3. Тематический план

Внеурочной деятельности

«Здорово быть здоровым»

(вариант: 1 ч в неделю; 34 учебных недели)

Количество часов	№ урока	Тема урока
1	1	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Современные Олимпийские игры. Игра «Пятнашки»
1	2	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки»
1	3	Что такое физическая культура. Бег с ускорением 20м Игра «Пятнашки»
1	4	Бег с ускорением 20м Игра «Пятнашки».
1	5	Прыжки с поворотами на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам».

1	6	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Игра «К своим флажкам».
1	7	Прыжок с места. Игра «К своим флажкам».
1	8	Прыжок с высоты до 40 см. Игра «К своим флажкам».
1	9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.
1	10	Спортивный марафон Совершенствование навыков бега. Игра «Мяч водящему».
1	11	Метание малого мяча в горизонтальную цель Игры.
1	12	Метание малого мяча в вертикальную цель. Игры.
1	13	Метание малого мяча с расстояния 4-5 м. Игра «Пятнашки»
1	14	Эстафеты.
1	15	Эстафеты.
1	16	Техника безопасности на занятиях по ОФП. Удар по неподвижному мячу.

	17	Удар по мячу с подачи.
	18	Удар по мячу с подачи.
	19	Удар по мячу на точность
	20	Удар по мячу на точность
2	21	Ведение мяча – обводка стоек.
1	22	Ведение мяча – обводка стоек.
1	23	Жонглирование мячом.
1	24	Жонглирование мячом.
1	25	Остановка мяча.
1	24	Удар мяча головой.
1	25	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.
1	26	Двусторонняя игра.
1	27	Двусторонняя игра.

1	28	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми. «Охотники и утки»
1	29	«Третий лишний»
1	30	«Кто быстрее?»
1	31	Эстафеты.
1	32	Эстафеты.
1	33	Эстафеты. Игры.
1	34	Эстафеты. Игры.

4. Учебно –методическое обеспечение образовательного процесса.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество*	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Журнал « Физическая культура в школе»	Д	
http://festival.1september.ru/ http://trainer.h1.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/	Д	
Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы.	Д	
В.И. Лях Физическая культура.Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях М.: Просвещение,2012г.	Д	
В.И. Лях Физическая культура 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях М.: Просвещение,2012г.	Г	
Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения		
Учебно-практическое оборудование		
Козел гимнастический.	Г	
Перекладина гимнастическая (пристеночная).	Г	
Стенка гимнастическая	Г	
Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
Мост гимнастический подкидной	Г	
Скамейка гимнастическая жесткая(4 м.)	Г	
Мячи : набивной 1,2 кг, мяч малый (теннисный) .	Г	
Мячи футбольные	Г	
Мячи волейбольные	Г	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка детская	Г	
Гимнастический подкидной мостик.	Д	
Мат гимнастический	Г	
Гимнастические коврики	Г	
Обруч пластиковый детский	Д	
Планка для прыжков в высоту.	Д	

Рулетка измерительная	Д	
Лыжи детские (с креплениями и палками).	Г	
Щит баскетбольный тренировочный.	Д	
Сетка для переноса и хранения мячей.	Г	
Волейбольная стойка универсальная.	К	
Сетка волейбольная	Д	
Средства первой помощи		
Аптечка медицинская	Д	
Спортивные залы (кабинеты)		
Спортивный зал игровой		
Зоны рекреации		
Кабинет учителя		
Пришкольный стадион (площадка)		
Легкоатлетическая дорожка	Д	
Сектор для прыжков в длину	Д	
Игровое поле для футбола	Д	
Площадка игровая баскетбольная	Д	
Площадка игровая волейбольная	Д	
Лыжная трасса	Д	

Д – демонстрационный материал (не менее одного на класс),

К – полный комплект (на каждого ученика класса),

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников),

Г – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

