

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
МУ ОО Администрация Тарасовского района
МБОУ Васильевская ООШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Ванеева Л.А.

Протокол №1 от «30» 08
2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Попова И.А.
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Тарасов И.В.

Приказ №81 от «30» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Если хочешь быть здоров»
в 3 классе

х. Васильевка, 2023

Пояснительная записка

Программа кружка внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь будь здоров» 3 класса может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью 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.

Данная программа кружка направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь будь здоров» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- возрождение традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;
- вооружение младших школьников необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью;
- содействие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;
- создание предпосылок для успешного освоения спортивных игр.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения.

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь будь здоров» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «Васильевская основная общеобразовательная школа», что подтверждено текстом далее.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь будь здоров» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь будь здоров» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

I. Планируемые результаты освоения программы:

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при

занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
- уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;

- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

Предметные результаты:

-формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

II. Содержание программы

1 раздел (1ч).

Вводное занятие. Я выбираю здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, на спортивной площадке, в спортивном зале. Профилактика травматизма.

2 раздел (4ч). Народные игры.

Разучивание русских народных игр: «Лапта». Игровые правила. Подача мяча. Ловля мяча Тактика защиты, тактика нападения, правила игры.

Тактика защиты, тактика нападения, правила игры.

3 раздел (24ч). Подвижные игры. Подвижные игры с общеразвивающим характером. Подвижные игры с лазанием и перелазанием, акробатикой, равновесием. Ритмические упражнения. Танцевальные позиции рук и ног; элементы танца и простые танцевальные движения. Движения под современные ритмы, разнообразные сочетания отработанных шагов с движениями рук и хлопками.

Игры: «Веревочка под ногами», «Перестрелка», «Снайперы», Два капитана», «Сильный бросок», «Прыжок за прыжком», ««Пятнашки», «Попробуй, догони!», «Кто быстрее?», «Запомни номер», Бросай - поймай, «Правильно - неправильно», «Быстро шагай!» «Запрещенное движение», «Прыгуны и пятнашки», Воробьи и вороны», «Второй лишний», «Запомни номер», «По местам» », «Кто точнее?». Эстафеты.

4 раздел. Спортивные игры (4ч). Спортивные игры по упрощённым правилам. Отработка игровых приёмов. Игра в мини-баскетбол.

Развитие координационных способностей.

Мини-баскетбол (2ч).

Пионербол (2ч). Тактика защиты, тактика нападения, правила игры.

Футбол. (2ч.) Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Удары по мячу. Подвижные игры типа “Точная передача”.

III. Календарно-тематическое планирование.

№ пп	Тема раздела и урока.	К-во часо в	Элементы содержания.	дата	
				план	факт
	<i>Раздел: Я выбираю здоровый образ жизни!</i>	1ч			
1.	Вводное занятие. Я выбираю здоровый образ жизни. Профилактика травматизма	1ч	Презентация по теме	6.09	
	<i>Народные игры</i>	2ч			
2.	Русская народная игра «Лапта».		Беседа, экскурсия по школе, прилегающей к ней территории. Правила игры, техника выполнения отдельных элементов, ловля и передача мяча, удары.	13.09	
3.	Русская народная игра «Лапта».		Тактика защиты, тактика нападения, прыжки, уклоны, увёртывания от мяча.	20.09	
	<i>Подвижные игры</i>	24ч			
4.	Подвижные игры с общеразвивающим характером.		Правила игры. Проведение игры. «Пятнашки маршем», «Пустое место».	27.09	
5.	Подвижные игры с лазанием и перелезанием . Игра «Запомни номер»		Правила игры. Проведение игры. «Второй лишний», «Запомни номер».	4.10	
6.	Подвижные игры с прыжками. Игра «Веребочка под ногами»		Правила игры. Проведение игры. «Веребочка под ногами», «Прыжок за прыжком»	11.10	
7.	Подвижные игры с мячом. Игры «Перестрелка», «Снайперы».		Правила игры. Проведение игры. «Перестрелка», «Снайперы».	18.10	
8.	Подвижные игры на материале спортивных игр.		Правила игры. Проведение игры. Эстафета. Правила игры. Баскетбол: стойка баскетболиста, ведение мяча	25.10	

9.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Игра «Бросай -поймай».	Баскетбол: броски мяча после ведения и остановки, ловля мяча Игра «Бросай -поймай».	8.11	
10.	Подвижные игры с прыжками. Игра «Прыжок за прыжком».	Знакомство с правилами и проведение игр «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки»	15.11	
11.	Подвижные игры с лазанием и перелазанием, акробатикой, равновесием. Профилактика травматизма.	Знакомство с правилами и проведение игр «По местам» », «Кто точнее?». Эстафеты.	22.11	
12.	Подвижные игры с бросками и ловлей мячей. Игры «Два капитана», «Сильный бросок».	Знакомство с правилами и проведение игр «Два капитана», «Сильный бросок».	29.11	
13.	Подвижные игры для развития внимания. Эстафеты.	Знакомство с правилами и проведение игр «Воробьи и вороны», эстафеты.	6.12	
14.	Подвижные игры. Игры ««Пятнашки», «Попробуй, догони!»	Знакомство с правилами и проведение игр ««Пятнашки», «Попробуй, догони!»	13.12	
15.	Ритмические упражнения. Танцевальные позиции рук и ног; элементы танца и простые танцевальные движения.	Выполнение под музыку ОРУ с предметами и без; основные движения, танцевальные позиции рук и ног; элементы танца и простые танцевальные движения.	20.12	
16.	Ритмические упражнения.	Танцевальные шаги народного танца, танцевальные композиции. Сюжетные игры.	27.12	
17.	Ритмические упражнения. Движения под современные ритмы, разнообразные сочетания отработанных шагов с движениями рук и хлопками.	Ритмические упражнения. Движения под современные ритмы, разнообразные сочетания отработанных шагов с движениями рук и хлопками.	10.01	
18.	Подвижные игры на материале гимнастики. Эстафеты. Профилактика травматизма	Комплексы упражнений для развития гибкости, эстафеты.	17.01	
19.	Подвижные игры на формирование осанки. Эстафеты.	Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений осанки в движении. Эстафеты	24.01	
20.	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты.	«Снежком по мячу», катание с горы. Эстафеты	31.01	

21.	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты.		ОРУ. Правила игры. Проведение игры. «Снайпер». Эстафеты.	7.02	
22.	Подвижные игры на материале волейбола.		Передачи сверху двумя руками вперёд вверх, приём мяча снизу двумя руками вперёд, перебрасывание через сетку. Игра в пионербол.	14.02	
23.	Подвижные игры на материале волейбола.		Специальные упражнения: подбрасывание на нужную высоту и расстояние от туловища; передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после перемещения. Эстафеты.	21.02	
24.	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.		Специальные упражнения: подбрасывание на нужную высоту и расстояние от туловища; передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после перемещения. Эстафеты.	28.02	
25.	Подвижные игры на материале гимнастики. Эстафеты.		ОРУ. Простые прыжки, перелазание через горку матов. Эстафеты.	6.03	
26.	Игры для развития внимания.		«Правильно - неправильно», «Быстро шагай!» «Запрещенное движение».	13.03	
27.	Подвижные игры на внимание. Эстафеты. Игра «Кто быстрее?».		Развитие скоростно-силовых способностей. «Кто быстрее?», эстафеты.	20.03	
	Спортивные игры	6ч			
28.	Спортивные игры. Мини-баскетбол.		Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	3.04	
29.	Спортивные игры. Мини-баскетбол.		Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра в мини-баскетбол.	10.04	
30.	Спортивные игры. Игра в пионербол.		Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра в пионербол.	17.04	
31.	Спортивные игры. Игра в пионербол.		Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра в пионербол.	24.04	
32.	Футбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.		Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Удары по мячу. Игра.	8.05	
33.	Футбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.		Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Удары по мячу. Игра.	15.05	

34	Русская народная игра «Лапта». Тактика защиты, тактика нападения, правила игры.	1ч	Игровые правила. Поддача мяча. Ловля мяча. Учебная игра. Тактика защиты, тактика нападения, правила игры.	22.05	
----	---	----	---	-------	--

Список использованной литературы

1. Алтарева С.Г., Храмова М.А., Орлова Н.А., Жогло Н.К. Календарные, фольклорные и тематические праздники: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2006.
2. Должиков И.И. Физическая культура. 4 класс: Пособие для учителя. – М.: Айрис-пресс, 2004.
3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры /Под редакцией Л.В. Русской. – М.: Просвещение, 1986.
4. Лях В.И. Мой друг – физкультура: Учебник для учащихся 1 – 4 кл. нач. шк. – М.: Просвещение, 2002.
5. Товма В.А. Мы любим праздники. Сценарии внеклассных мероприятий для учащихся 1 – 4 классов. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
6. Энциклопедия детских праздников. – М.: Пилигрим, 1999.
7. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 1-4 классы. - М.: ВАКО, 2009.
8. Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я. Ради здоровья детей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1985.
9. Адашкявичене Э.И. Подвижные игры для детей. Просвещение. 1993.
10. 2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 2000.
11. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: «ФиС», 2001.
12. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 2006.
13. Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
14. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М. Физкультура и спорт, 1982 год. 6. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе, 2004 год.
15. Вавилова Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет. // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр./ Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. - М., 2000..
16. Васильева О.Н., Леонова Л.А. Особенности выработки точностного движения у детей 7 лет // Новые исследования по возрастной физиологии. - 1990. - № 114.
17. Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом - М.: Астрель, 2002.
18. Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников. - М.: АСТ,

