

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 4 классе

х. Васильевка, 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Если хочешь будь здоров» 4 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.

Преподавание внеурочной деятельности в 2023-2024 учебном году осуществляется в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2020 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
4. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
5. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности основных общеобразовательных программ, в том числе проектной деятельности».
6. Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) по МБОУ Васильевской ООШ (приказ от 30.08.2023 № 81).
7. Учебный план МБОУ Васильевской ООШ на 2023-2024 учебный год (приказ от 30.08.2023 г. №81).
8. . Физическая культура. Примерные рабочие программы. В.И.. Лях. 1-4 классы. Москва, «Просвещение», 9 издание, 2021 г.

Данная программа 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 «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», «Бег за лидером».», «Два капитана», «Сильный бросок», «Прыжок за прыжком», «Мяч в корзину».», «Попробуй, догони!», «Кто быстрее?», «Домики»», Бросай - поймай, «Играй, играй мяч не теряй».», «Бросайка!» «Баскетбольные салочки », «Прыгуны и пятнашки», Воробы 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”.

Проектная работа.

Проект «Актуальная зарядка — настоящая загадка!».

Проект «Движение, ты - жизнь!».

Проект «Мне нужны занятия физкультурой?!».

Проект «Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь».

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
<i>Раздел: Я выбираю здоровый образ жизни! - 1 час</i>				
1.	Вводное занятие. Я выбираю здоровый образ жизни. Профилактика травматизма.	1ч	5.09	
<i>Народные игры- 2 часа</i>				
2.	Русская народная игра «Лапта».	1ч	12.09	
3.	Русская народная игра «Лапта».	1ч	19.09	
<i>Подвижные игры – 24часа</i>				
4.	Подвижные игры с общеразвивающим характером. Игра «Бег за лидером».	1ч	26.09	
5.	Подвижные игры с лазанием и перелезанием .Игра «Домики»	1ч	3.10	
6.	Подвижные игры с прыжками. Игра «Веревочка под ногами»	1ч	10.10	
7.	Подвижные игры с мячом. Игры «Перестрелка», «Мяч в корзину».	1ч	17.10	
8.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Игра «Борьба за мяч».	1ч	24.10	
9.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Игра «Играй, играй мяч не теряй».	1ч	7.11	
10.	Подвижные игры с прыжками. Игра «Прыжок за прыжком».	1ч	14.11	
11.	Подвижные игры с лазанием и перелезанием, акробатикой, равновесием	1ч	21.11	
12.	Подвижные игры с бросками и ловлей мячей. Игры «Бросайка», «Сильный бросок».	1ч	28.11	

13.	Подвижные игры для развития внимания. Эстафеты.	1ч	5.12	
14.	Подвижные игры. Игры «Баскетбольные салочки», «Попробуй, догони!»	1ч	12.12	
15.	Ритмические упражнения. Танцевальные позиции рук и ног; элементы танца и простые танцевальные движения.	1ч	19.12	
16.	Ритмические упражнения.	1ч	26.12	
17.	Ритмические упражнения. Движения под современные ритмы, разнообразные сочетания отработанных шагов с движениями рук и хлопками.	1ч	9.01	
18.	Подвижные игры на материале гимнастики. Эстафеты.	1ч	16.01	
19.	Подвижные игры на формирование осанки. Эстафеты.	1ч	23.01	
20.	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты.	1ч	30.01	
21.	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты.	1ч	6.02	
22.	Подвижные игры на материале волейбола.	1ч	13.02	
23.	Подвижные игры на материале волейбола.	1ч	20.02	
24.	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	1ч	27.02	
25.	Подвижные игры на материале гимнастики. Эстафеты.	1ч	5.03	
26.	Подвижные игры на материале футбола	1ч	12.03	
27.	Подвижные игры на материале футбола.	1ч	19.03	
Спортивные игры – 4 часа				
28.	Спортивные игры. Мини-баскетбол.	1ч	2.04	
29.	Спортивные игры. Мини-баскетбол.	1ч	9.04	
30.	Спортивные игры. Игра в пионербол.	1ч	16.04	
31.	Спортивные игры. Игра в пионербол.	1ч	23.04	
Народные игры – 3 часа				
32.	Русская народная игра «Лапта». Тактика защиты, тактика нападения, правила игры.	1ч	7.05	
33..	Русская народная игра «Лапта». Тактика защиты, тактика нападения,	1ч	14.05	

	правила игры.			
34.	Русская народная игра «Лапта». Тактика защиты, тактика нападения, правила игры	1ч	21.05	

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,