

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

БМАОУ лицей №3 «Альянс»

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ЛПО

Председатель Педагогического
совета

Директор

Могильникова Н.В.

Иовик Н. В.

Протокол №1 от «29»
2023г.

Бирюлина Л. В.

Протокол №1 от «30»08

Приказ №50 от «31»08
2023г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Если хочешь быть здоров»**

2023 г.

Пояснительная записка

Программа составлена на основе: закона Российской Федерации «Об образовании»; Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; гигиенических требований к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования.

В рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Программа рассчитана на 34 ч., 1 ч. в неделю. Занятия по данной программе проводятся в форме урока, в системе целого учебного дня.

Цель и задачи программы

Цель программы: сформировать у младших школьников 1-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья.

Задачи: сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений; выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх; учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья; развивать умения ориентироваться в пространстве; развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь; создавать условия для проявления чувства коллективизма; развивать активность и самостоятельность; обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Ценностные ориентиры содержания программы

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты реализации программы

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках различными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Примерное тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол. час	Виды деятельности
1	История появления физических упражнений. Лечебная физическая культура.	1	История лечебной культуры.
2	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	1	Презентация на тему «Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.»
3	Способы физкультурной деятельности.	1	Комплекс общеразвивающих упражнений.
4	Режим дня.	1	Составление режима дня.
5	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1	Комплекс общеразвивающих упражнений.
6	Составление таблицы с основными физическими показателями.	1	Измерение роста, веса, силы.
7	Утренняя гигиеническая гимнастика как здоровьесберегающий ресурс	1	Гигиенические упражнения, сберегающие здоровье.

8	Движение и ещё раз движение. Упражнения для мышечного корсета.	1	Иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц.
9	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.	1	Иллюстрация к упражнениям для правильной осанки.
10	Особенности дыхания. Дыхательные упражнения.	1	Иллюстрации к дыхательным упражнениям.
11	Профилактика плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	Иллюстрация к упражнениям для развития стоп.
12	Профилактика близорукости. Упражнения для профилактики близорукости.	1	Иллюстрация к упражнениям для профилактики близорукости.
13	Закаливание организма (обливание, душ). Теоретический урок.	1	Презентация на тему: «Закаливание организма» (обливание, душ)
14	Профилактика инфекционных заболеваний.	1	Тематический рассказ – беседа. Ответы на вопросы.
15	Оказание первой доврачебной помощи при травмах.	1	Презентация на тему: «Оказание первой доврачебной помощи при травмах.»
16	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).	1	Презентация на тему: «Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений» (ЧСС).
17	Развитие гибкости. Акробатика.	1	Совершенствовать двигательные умения и навыки.
18	Подвижные игры: «Сокол и голуби», «Выбегай из круга», «Пустое место».	1	Совершенствовать двигательные умения и навыки.

19	Античные Олимпийские игры. Возрождение Олимпийских игр.	1	Олимпийские игры, когда возникли и где.
20	Физическая культура у народов Древней Руси.	1	Тематический рассказ – беседа. Ответы на вопросы.
21	Современное положение спорта в России.	1	Тематический рассказ – беседа. Ответы на вопросы.
22	Дисциплины, входящие в состав современных Олимпийских игр.	1	Презентация на тему «Дисциплины, входящие в состав современных Олимпийских игр».
23	Параолимпийские игры. Дисциплины, входящие в состав современных Параолимпийских игр.	1	Параолимпийские игры.
24	Россия на Олимпийских играх.	1	Презентация на тему «Россия на Олимпийских играх.»
25	Спортивные соревнования. чемпионаты и Кубки мира.	1	Основные виды спорта, чемпионата, кубки.
26	Детская лига чемпионов.	1	Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.
27	Кросс нации.	1	Комплекс общеразвивающих упражнений.
28	Подвижные игры: «Лиса и цыплята», «Хвост дракона», «У медведя во бору».	1	Совершенствовать двигательные умения и навыки.
29	Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные)	1	Презентация на тему: «Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные)»
30	Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Теоретический урок	1	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс общеразвивающих упражнений.
31	Виды спорта. Профессиональный спорт.	1	Презентация на тему: «Спортивные игры».

32	Туризм и его влияние на здоровье человека.	1	Презентация на тему «Туризм и его влияние на здоровье человека.»
33	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью	1	Презентация на тему «Связь физических упражнений с трудовой деятельностью».
34	Игры народов мира.	1	Совершенствовать двигательные умения и навыки.

Список литературы:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2019 г.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2014 г.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2012 г.
4. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2016 г.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
6. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - М.:ТЦ Сфера, 2013 г. - 144с.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2018 год.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2012 год.
9. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2016 год.
- 10.Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 2017 год.