
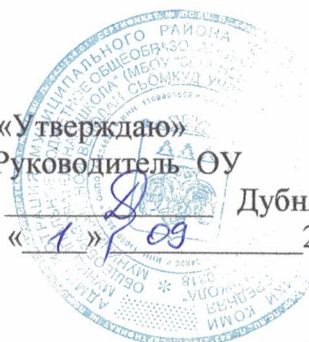


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зеленецкая средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано
Методическим советом
Протокол № 1 от 08 2023г

«Утверждаю»
Руководитель ОУ

Дубняк М.А.
«1» 09 2023 г.



**Программа курса
внеурочной деятельности
«Если хочешь быть здоров»**

(спортивно-оздоровительное направление)

Срок реализации: 4 года

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Программу разработала: Александрова Галина Николаевна

с. Зеленец 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» разработана с учетом особенностей образовательной деятельности в МБОУ «Зеленецкая СОШ». «Если хочешь быть здоров» входит во внеурочную деятельность по *направлению спортивно-оздоровительное развитие личности*, развивает у младших школьников навыки и умения организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование двигательных навыков, развитие физических и коммуникативных навыков.

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и укрепления здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы:

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- научить 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.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 135ч.: 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс -34часа, 4 класс – 34 часа.

Продолжительность занятий- 40 минут (1 раз в неделю).

Каждый год обучения может быть использован как самостоятельная одногодичная программа.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

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:

Регулятивные УУД:

- 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;
- 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Познавательные УУД:

- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Коммуникативные УУД:

- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

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

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- 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.

Учет результатов внеурочной деятельности

Для учета результатов освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» используется зачетное занятие в форме игры «Эстафета» и участие в соревнованиях.

Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности

Программа рассчитана на 4 года обучения и состоит из нескольких взаимосвязанных тематических блоков, которые ежегодно повторяются с дополнением и усложнением первоначально полученных знаний, умений и навыков.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых подвижных игр. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 85 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными играми.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

4. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка», «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

5. Эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями

6. Соревнования. Проведение соревнований по различным видам: пионербол, «Кросс-нации», «Лыжный переход», «Лыжня – России», «Мини футбол», «Снайперы», «Троебье»

Программа предусматривает следующие виды деятельности:

- игровая деятельность;
- познавательная деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность;

Формы организации следующие:

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков.

Тематическое планирование

1 класс

Название раздела, темы	Кол-во часов		
	Всего	Теория	практика
Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ	3	1	2
Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь	4	1	3
Подвижные игры с мячом	8	2	6
Занимательные игры	8	1	7
Эстафеты	4	1	3
Соревнования	6		6
Итого	33	6	27

2 класс

Название раздела, темы	Кол-во часов		
	Всего	Теория	практика
Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ	2	1	1
Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь	3	1	2
Подвижные игры с мячом	12	1	11
Занимательные игры	7	1	6
Эстафеты	4	1	3
Соревнования	6		6
Итого	34	5	29

3 класс

Название раздела, темы	Кол-во часов		
	Всего	Теория	практика
Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ	2	1	1

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь	3	1	2
Подвижные игры с мячом	7	1	6
Занимательные игры	12	1	11
Эстафеты	4	1	3
Соревнования	6		6
Итого	34	5	29

4 класс

Название раздела, темы	Кол-во часов		
	Всего	Теория	практика
Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ	2	1	1
Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь	2	1	1
Подвижные игры с мячом	15	1	14
Занимательные игры	6	1	5
Эстафеты	1		1
Соревнования	8		8
Итого	34	4	30

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Литература для учителя:

Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы, -М., Просвещение

Физкультура в режиме продленного дня школы под ред. С.В. Хрущева, -М., Просвещение.

Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников. –М., Просвещение.

Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе – М., Творческий центр Сфера»

Для занятий:

- малые и большие мячи,
- скакалки,
- канат,
- скамейки гимнастические,
- обручи,
- секундомер,
- гимнастические палки,
- гантели 1 кг.