

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

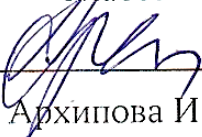
Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование Кимовский район

МКОУ СОШ № 4

РАССМОТРЕНО


руководитель ШМО
учителей начальных
классов


Архипова И.И.

Протокол №1
от «30» 08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Келлер О. Н.

от «30» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Яковлева С. А.

Приказ №89
от «02» 09.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Здоровей-ка»
(4 класс)**

г. Кимовск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самой большой ценностью каждого человека считается его здоровье. К сожалению, существует слишком много объективных и субъективных причин заставляющих забыть о том, что здоровье индивидуальное и общественно-необходимо беречь и приумножать. Темпы современной жизни, социальные проблемы, нервные перегрузки, неблагоприятная экологическая среда, природные катаклизмы, гиподинамия, вредные привычки-все эти факторы ухудшают состояние здоровья не только взрослых, но и подрастающего поколения, которые вызывают более чем серьезные опасения. К поиску решения этой актуальной проблемы подключены медицинские работники, психологи, педагоги, однако наибольшего успеха в решении данного вопроса можно добиться, если только сами дети будут заинтересованы в сохранении и укреплении своего здоровья.

Сформировать устойчивую мотивацию к здоровьесбережению школьников можно, в первую очередь, раскрывая на протяжении всего периода обучения значение здоровья человека как необходимого условия, обеспечивающего активную трудовую деятельность и полноценную жизнь.

1. Основные характеристики программы:

1.1. Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровей-ка», составлена с учетом образовательных запросов, потребностей и интересов участников образовательного процесса, направлена достижения следующих результатов.

Личностными результатами программы «Здоровей-ка» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами программы (Здоровей-ка)по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнера;
- планировать их цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

-вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, -осуществлять взаимный контроль.

Познавательные УУД:

-добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;

-перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

-преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

-устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

-формулировать собственное мнение и позицию;

-ориентироваться на партнера, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);

-адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

-совместно договариваться о правилах общения и поведения;

-учится выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы «Здоровей-ка» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

-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 инвентарем 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;
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

1.2.Актуальность программы

В наше время, большая часть людей, как правило, ведет малоподвижный образ жизни. Это приводит в результате к снижению функциональных возможностей, различным заболеваниям: опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой системы и др. Решением проблем со здоровьем, лежит в профилактике заболеваний путем занятий физической культурой. Эту проблему можно реализовать у детей через игру. Это будет способствовать оздоровлению и привитию потребности к занятиям физической культуры и спорта.

1.3.Отличительные особенности программы от других дополнительных общеразвивающих программ. Развитие физической культуры и спорта служит важнейшим инструментом реализации стратегии социального развития страны, так как они способствуют формированию здорового гармонично развитого общества, повышению качества жизни и снижению смертности населения страны. В настоящее время значительно возросла роль физической культуры и спорта в жизни современных общества.

Новизна и оригинальность программы в открытии широкого простора для выявления спортивных способностей детей, укрепления здоровья.

1.4. Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Здоровей-ка» определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценностей физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

1.5.Цель программы.

Оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время.

1.6.Задачи

Научить:

- детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- мыслить детей, слушать и слышать учителя

Привить:

- желание учиться, готовность к образованию и самообразованию.

Сформировать:

- умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учетом особенностей участников, условий и обстоятельств.

- двигательные навыки и развивать физические качества положительной мотивации у молодых людей к прохождению военной службы и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

Развить:

- сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу.

Воспитать:

- культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;

- чувство патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России.

1.7. Возраст учащихся, которым адресована программа

Учебные группы формируются следующим образом:

7-10 лет

Количество обучающихся в группах:

15 человек.

1.8. Формы обучения:

- 4 года

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные занятия,

- теоретические занятия.

2. Объем программы:

2.1. Объем программы:

- рассчитан на 34 занятия по 45 минут при занятиях 1 раз в неделю.

2.2. Срок реализации программы – 1 года.

2.3. Режим занятий: 1 раз в неделю по 45 минут.

Категория слушателей: учащиеся 4 класс.

3. Планируемые результаты

3.1. Планируемые результаты

В ходе обучения учащиеся приобретают **знания, умения навыки**, необходимые для возможности выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым – школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

3.2 По окончании курса подготовки обучаемые должны

знать:

1. Историю возникновения подвижных игр.

2. Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно их устранять

3. Приемы закаливания.

уметь:

1.выполнять общеразвивающие упражнения , целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

2.выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки и метание);

3.выполнять передвижения на лыжах:

4.выполнять спуски и торможения на лыжах

**I. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
2.1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Название тем	Общее количе	Теория	Практик а	Форма аттестации
1.	Раздел 1				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Беседа «Подвижные игры»	1	1	-	-
2.	Раздел 2. Подвижные игры				
2.1.	Подвижные игры без мячей.	3	1	2	
2.2.	Эстафеты.	3	1	2	
2.3	Занимательные игры.	3	1	2	
2.4	Подвижные игры с мячом	3		3	
3.	Раздел 3. ОФП (общая физическая подготовка)				
3.1.	Круговая тренировка.	2		2	
3.2.	Подвижные игры	2		2	
3.3.	Силовая подготовка	2		2	
4	Раздел 4. Спортивные и подвижные игры				
6.1	Волейбол.	1		1	
6.2.	Баскетбол.	1		1	
6.3.	Пионербол.	11	1	10	
6.4	Русская лапта	2		2	
	ИТОГО:	34	5	29	

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство. Беседа

Практика: -

Форма контроля: наблюдение.

2.Тема: Подвижные игры

Теория:

Практика: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Спринтерский бег, кроссовая подготовка, прыжки, метание, эстафетный бег. Подвижные игры на развитие внимания, координацию движений, на развитие ловкости.

Форма контроля: наблюдение, показ, зачет

3.Тема: ОФП (общая физическая подготовка)

Теория:

Практика: - Круговая тренировка, силовая подготовка, подвижные игры.

Форма контроля: наблюдение, показ, зачет.

Тема: Спортивные и подвижные игры.

Теория:

Практика: спортивные игры (волейбол, баскетбол), подвижные игры (пионербол, русская лапта).

Форма контроля: наблюдение, показ.

2.3.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	групповая	1	Вводное занятие. Техника безопасности.	Спорт. площадка	Наблюдение показ.
2	групповая	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафета. П/и «Вышибалы».	Спорт. площадка	Наблюдение
3	групповая	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафета. П/и «Собачки»	Спорт. площадка	Наблюдение
4	групповая	1	Игра в «Пионербол»	Спорт. площадка	наблюдение
5	групповая	1	Игра в «Пионербол»	Спорт. площадка	Наблюдение
6	групповая	1	Игра в волейбол с пионерболом	Спорт. площадка	наблюдение
7	групповая	1	Прыжки со скакалкой. П/и «Колдунчики».	Спорт. площадка	наблюдение
8	групповая	1	Эстафета с мячом.. Игра в «Пионербол».	Спортивный зал	наблюдение
9	групповая	1	Виды подачи. Игра в «Пионербол».	Спортзал	наблюдение
10	групповая	1	ОФП. Круговая тренировка. П/и «Колдунчики».	Спортзал	наблюдение
11	групповая	1	ОФП. Круговая тренировка. П/и «Удочка».	Спортзал	наблюдение

12	групповая	1	ОФП. Игра «Пионербол».	Спортзал	наблюдение
13	групповая	1	ОФП. Игра «Пионербол».	Спортзал	наблюдение
14	групповая	1	Силовая подготовка. Подвижные игры. «Флаг на башне».	Спортзал	наблюдение
15	групповая	1	Подвижные игры. «Флаг на башне». Комбинированная эстафета.	Спортзал	наблюдение
16	групповая	1	Подвижные игры. «Мяч среднему», «Игра с мячом».	Спортзал	наблюдение
17	групповая	1	Подвижные игры. «Мяч среднему», «Третий лишний».	Спортзал	наблюдение
18	групповая	1	Эстафета с мячами. П/и «Бег по кочкам». Эстафета.	Спорт. площадка	наблюдение
19	групповая	1	Эстафеты с преодолением препятствий бегом и прыжками. П/и «Перестрелка».	Спорт. площадка	наблюдение
20	групповая	1	Эстафеты с преодолением препятствий бегом и прыжками. П/и «Огонек».	Спорт. площадка	наблюдение
21	групповая	1	Эстафета с гимнастическими скакалками, палками, обручами кеглями. П/и «Манеж».	Спорт. площадка	наблюдение
22	групповая	1	Пионербол.. Стойки. Передачи мяч Развитие координационных способностей.	Спорт. площадка	наблюдение
23	групповая	1	Пионербол. Стойки. Передачи мяч Развитие координационных способностей.	Спортзал	наблюдение
24	групповая	1	Пионербол.. Стойки. Передачи мяч Развитие координационных способностей.	Спортзал	наблюдение
25	групповая	1	Волейбол. Стойки, передачи подачи мяча. Развитие координационных	Спортзал	наблюдение
26	групповая	1	Волейбол. Стойки, передачи подачи мяча. Развитие координационных способностей.	Спортзал	наблюдение
27	групповая	1	Баскетбол. Ведение, передвижения, передача и бросок мяча. Развитие	Спортзал	наблюдение

			координационных способностей.		
28	групповая	1	Баскетбол. Ведение, передвижения, передача и бросок мяча. Развитие координационных	Спортзал	наблюдение
29	групповая	1	ОФП. Круговая тренировка. П/и «Удочка».	Спортзал	наблюдение
30	групповая	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафета.	Спортзал	наблюдение
31	групповая	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафета.	Спортзал	наблюдение
32	групповая	1	Эстафеты с преодолением препятствий бегом и прыжками. П/и «Огонек».	Спорт. площадка	наблюдение
33	групповая	1	П/и «русская лапта».	Спорт. площадка	наблюдение
34	групповая	1	Итоговое занятие. П/и «Русская лапта».	Спорт. площадка	наблюдение

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Методическое обеспечение программы: Основной тип занятий

вопросами. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у детей интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления

2.2. Условия реализации программы

Для осуществления целей и задач программы «Здоровей-ка» созданы необходимые условия: помещение, кадровое обеспечение, Интернет, книги, газеты.

2.3. Список литературы

Используемая литература:

- 1 Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно – методическое пособие. М; Высшая школа. 2011г.
- 2 Колодицкий Г.А., Куцнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М; Просвещение, 2011г.
- 3 Колодицкий Г.А., Куцнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. – М; Просвещение, 2011
- 4 Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. Методическое пособие – М; ддрофа 2009г.
- 5 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся Просвещение 2014г.
- 6 Степанов П.В., Сизнев С.В., Сафронов Т.Н Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельности. М; Просвещение. 2011г.

Учебно-информационные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
ptt://www.school.edu.ru	Федеральный Российский общеобразовательный портал
ptt: //www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование»
Htt://www.teacher.fio.ru	Федерация Интернет образование
Htt ://www.lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре.