

<p>«Рассмотрено» На заседании педагогического совета Протокол № 1</p> <p><u>«31 » 08. 2023 г.</u></p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МОУ «Зинаидинская ООШ» _____ Бутко О.Ю.</p> <p><u>«31 » 08. 2020г</u></p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ "Зинаидинская ООШ"</p> <p> Кудина Л.В./</p> <p></p> <p>Приказ № 180 <u>от «31 » 08. 2023г.</u></p>
---	--	--

Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Растём сильными и здоровыми»

с. Зинаидино, 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Растём сильными и здоровыми» разработана на основе рабочей программе В.И. Ляха по физической культуре 1-4 классы в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, авторской программы, - Москва «Просвещение», 2012г., федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества; сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «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.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-03, статья 11 (п.1,2,3) «Федеральные государственные образовательные стандарты и федеральные государственные требования. Образовательные стандарты»; статья 12 (п.1, 3,5) «Образовательные программы»;
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

Общая характеристика внеурочной деятельности

Содержание внеурочной деятельности «Растём сильными и здоровыми» отвечает требованию к организации занятий после уроков. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Подвижная деятельность, ЗОЖ – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Описание места внеурочной деятельности в учебном плане

Программа рассчитана на 17 часов (0.5ч в неделю) во 2 и 3 классах в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 25 минут.

В соответствии с учебным планом авторская программа выполняется в полном объеме.

**Описание ценностных ориентиров содержания
внеурочной деятельности в учебном плане**

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты внеурочной деятельности «Растём сильными и здоровыми»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Растем сильными и здоровыми» является формирование следующих умений:

Определять и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Растем здоровыми» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требования к знаниям, умениям, навыкам:

В ходе реализации программы внеурочной деятельности ученик **научится**:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Ученик получит возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять технические действия из игровых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся **развиваются группы качеств:** отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «**Растем сильными и здоровыми**» состоит из двух частей:

2 класс - «**Если хочешь быть здоров**»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, знакомство с различными оздоровительными системами, подготовка к сдаче норм ГТО, ознакомление с основами здорового питания спортсмена.

3 класс - «**На тропе здоровья**»: интеллектуальные способности, олимпийские игры, личная гигиена и здоровье, нормы ГТО и «Я», понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

Каждая из четырех частей состоит из 7 разделов:

«**На зарядку становись!**»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

«**Спорт и питание**»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, питание спортсмена;

«**За здоровьем мы следим, быть здоровыми хотим!**»: влияние окружающей среды на здоровье человека, режим дня, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, контроль и самоконтроль состояния здоровья во время занятий спортом;

«**Я спортсменом стать хочу**»: олимпийские и не олимпийские виды спорта, правила соревнований, техника безопасности

«**Если хочешь быть здоров**»: закаливание организма, гигиена одежды, этика спортивных состязаний;

«**От значка ГТО к олимпийской медали**»: развитие познавательных процессов, история комплекса ГТО, древние олимпийские игры и игры современности, нормы комплекса ГТО, подготовка и сдача нормативов ГТО;

«**Ура!!! Каникулы!**»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Раздел 1. Введение «На зарядку становись!»

Утренняя гимнастика и здоровый образ жизни. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, о комплексе ГТО.

2 класс

Тема 1. За здоровьем мы следим – быть здоровыми хотим!

Тема 2. Утро начинается с зарядки! Зарядка для всей семьи.

Тема 3. Что мы знаем о ГТО. Мой друг «ГТОшка»

Тема 4. Гигиена и здоровье. Подружиться с Мойдодыром.

3 класс

Тема 1. С чего начинается ЗОЖ. Бодрое утро.

Тема 2. Об истории комплекса ГТО. ГТО и Я.

Тема 3. Личная гигиена и физкультура.

Тема 4. Мой лучший друг Мойдодыр.

Раздел 2. Спорт и питание

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, питание и спорт. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, режим питания и занятия спортом, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

2 класс-

Тема 1. Как правильно питаться. Меню на каждый день.

Тема 2. О культуре питания и этикете. «*Это вкусно!*». Каша в рационе питания спортсмена и не только.

Тема 3. Дары моря. Белки, жиры и углеводы.

Тема 4. Что мы знаем о диете. Вода и еда.

Тема 5. Горшочек здоровья (викторина)

3 класс

Тема 1. Еда живая и мертвая. Гигиенические правила питания.

Тема 2. «Диета здоровья». *Это вкусно!*». Приправы и пряности – для чего они нужны.

Тема 3. Повара и повара. Секреты приготовления здоровой пищи. Меню сладкоежки.

Тема 4. Каша – пища наша! Рацион питания и калорийность пищи.

Тема 5. *Игра* «Скатерть самобранка». «Сами с усами» - (КВН)

Раздел 3. «За здоровьем мы следим, быть здоровыми хотим!»

Влияние окружающей среды на здоровье человека, режим дня, профилактика простудных заболеваний, нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, личная гигиена, формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

2 класс

Тема 1. Полноценный сон – основа здоровья ребенка. Как сделать сон здоровым. Мой режим дня.

Тема 2. Почему устают глаза. Зарядка для глаз. Чтобы хорошо слышать. Как правильно ухаживать за ушами.

Тема 3. Надежная защита организма. Что нужно знать об иммунитете.

Тема 4. Почему болят зубы? Правила гигиены полости рта.

Тема 5. Одежда на всю жизнь. Кожа и ее функции. Уход за кожей.

Тема 6. Правила здоровой осанки. Спорт и осанка. Физкультура для осанки. Сколиоз.

Тема 7. Спортивные игры «За здоровьем на стадион!».

3 класс

Тема 1. Нет плохой погоды. Погода и здоровье. Как сохранять и укреплять здоровье.

Тема 2. Одежда и обувь для школы и дома. Гигиена одежды и обуви. Уход за руками и ногами. Пальчиковая гимнастика.

Тема 3. Почему босиком ходить полезно. Здоровье позвоночника и плоскостопие. Гимнастика для стоп.

Тема 4. Уход за волосами. Предметы личной гигиены.

Тема 5. «Делу время – потехе час!». Режим труда и отдыха.

Тема 6. Защита от вредных микробов. Болезни грязных рук.

Тема 7. Спортивные игры «Чтобы быть здоровым!».

Раздел 4. «Я спортсменом стать хочу»

Занятия спортом и учеба, спортивное поведение, современные спортивно-оздоровительные системы занятий, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

2 класс

Тема 1. Волшебство спорта. Спортивный характер.

Тема 2. Дневник спортсмена. Утомление и переутомление. Спортивная дисциплина.

Тема 3. На катке и по асфальту. Фигурное катание и конькобежный спорт.

Тема 4. Спортивные игры. Шашки и шахматы.

Тема 5. Спортивные игры. Баскетбол.

Тема 6. Спортивные игры. Волейбол.

3 класс

Тема 1. Спортивное мастерство. Качества, которые воспитывает спорт.

Тема 2. Спорт и вредные привычки.

Тема 3. Королева спорта – легкая атлетика. Спортивные танцы.

Тема 4. Спортивные игры. Минифутбол.

Тема 5. Спортивные игры. Настольный теннис.

Тема 6. Спортивные игры. Бадминтон.

Раздел 5. «Если хочешь быть здоров»

Закаливание, обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

2 класс

Тема 1. Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья. С чего начать закаливание. Принципы и правила закаливания.

Тема 2. Почему полезно загорать? Меры предосторожности. Природа наш друг и помощник».

Тема 3. Сам себе доктор. О контроле за самочувствием. Спорт и закаливание.

Тема 4. Викторина «Чтоб забыть про докторов».

3 класс

Тема 1. Закаливание и Я. «Закаляйся как сталь». Баня и закаливание.

Тема 2. Личная гигиена в бассейне.

Тема 3. Если солнечно и жарко. Первая помощь при солнечных ожогах.

Тема 4. Правила безопасности на воде.

Раздел 6. «От значка ГТО к олимпийской медали»

Развитие познавательных процессов, история олимпийских игр и комплекса ГТО, вредные привычки, об олимпийцах; о нормах ГТО, ориентировано на формирование потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

2 класс

Тема 1. Что мы знаем об олимпийском движении. Олимпийцы среди нас.

Тема 2. Ступени ГТО. Спортивные соревнования «За значком ГТО!»

Тема 3. Сами с усами. Самостоятельные занятия спортом.

Тема 4. Спорт - против. О вредных привычках и их профилактике.

3 класс

Тема 1. История олимпийского движения. Олимпийцы нашего города.

Тема 2. Спортивные соревнования «Быстрее, выше, сильнее».

Тема 3. Всей семьей на стадион. Самостоятельные занятия спортом.

Тема 4. Жизнь в движении. Спорт в школе и дома.

Раздел 7. «Ура!!! Каникулы!»

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

2 класс

Тема 1. Опасные и полезные дары природы. Чем и как можно отравиться.

Первая помощь при отравлении.

Тема 2. Экскурсия в весенний лес. Пробуждение природы.

Тема 3. Как вести себя на улице. Как уберечься от травм дома и на отдыхе.

Тема 4. Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний

3 класс

Тема 1. Я и опасность. Первая помощь при кровотечении.

Тема 2. Доврачебная помощь при солнечном и тепловом ударе.

Тема 3. Опасные насекомые. Первая помощь при укусах насекомых.

Тема 4. Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний.

Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса

1. Рабочая программа. В.И. Лях «Физическая культура», - Москва «Просвещение», 2012г.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012
3. В. И. Лях Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы: пособие для учителей образовательных учреждений. М. Просвещение, 2012 год
4. Е.М. Елизарова Физическая культура 2-4 классы: уроки двигательной активности (в соответствии с ФГСО) Волгоград, Учитель 2013 год
5. В.Ф. Феоктистова «К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений" Волгоград, Учитель, 2013 год

Технические средства

Ноутбук, принтер, проектор, экран.

Спортивный инвентарь:

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- обручи гимнастические;
- скакалка гимнастическая;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- мячи малые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойка для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- футбольные ворота;
- аптечка медицинская;
- рулетка измерительная;

