

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
МКУ «КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ» АМО «ЕРАВНИНСКИЙ РАЙОН»
МАОУ "Исингинская СОШ "

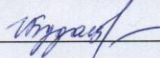
РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО


М.Х. Цыренжапова
Протокол №1 от «28» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР


Г.Г. Будацьева
Протокол №1 от «31» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


О.И. Базарова
Приказ № 210 пар.2 «31» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Здоровей-ка»**

**для 1-4 классов
начального общего образования**

2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся начальных классов. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение содержания курса отводится 1 час в неделю (в рамках внеурочной деятельности), всего 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

I. Игры с бегом (7 часов)

Теория. Инструктаж по технике безопасности при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель» .
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку».

II. Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Инструктаж по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

III. Игры с мячом (5 часов)

Теория. Инструктаж по технике безопасности при играх с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Комплекс ОРУ. Передача мяча. Игра «Охотники и утки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Попади в мяч». Игра «Скорый поезд».
- Комплекс ОРУ. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

IV. Игры малой подвижности (4 часов)

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с играми на внимательность

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс ОРУ. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Комплекс ОРУ. Игра «Стрекозы». Игра «Совушка».

V. Зимние забавы (4 часа)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Лепим снеговика».

VI. Эстафеты (5 часов)

Теория. Инструктаж по технике безопасности при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Веребочка под ногами», «Скорый поезд».
- Эстафеты с мячами, «Вызов номеров».

VIII. 1. Народные игры (4 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси- лебеди»

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- 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.

Метапредметные результаты освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли(лидера исполнителя).

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Виды, Формы контроля
1.	Игры с бегом. . Инструктаж по технике безопасности при проведении игр с бегом. Техника бега с	1	Инструктаж по технике безопасности Изучение техники бега с	Устный опрос
2.	Игры с бегом.	1	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Совушка». Игра	Практическая работа
3.	Игры с бегом.	1	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	Практическая работа
4.	Игры с бегом.	1	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Вызов номеров».	Практическая работа
5.	Игры с бегом.	1	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра	Практическая работа
6.	Игры с бегом.	1	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра	Практическая работа
7.	Игры с бегом.	1	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кошка и мышка в	Практическая работа
8.	Игры с прыжками Инструктаж по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского	1	Инструктаж по технике безопасности Беседа о профилактике травматизма	Устный опрос
9.	Игры с прыжками	1	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге».	Практическая работа
10.	Игры с прыжками	1	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше».	Практическая работа
11.	Игры с прыжками	1	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе».	Практическая работа
12.	Игры с прыжками	1	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с	Практическая работа
13.	Игры с мячом Инструктаж по технике безопасности при играх с мячом. Разучивание считалок	1	Инструктаж по технике безопасности при играх с мячом. Разучивание считалок	Устный опрос
14.	Игры с мячом	1	Совершенствование координации движений.	Практическая работа
15.	Игры с мячом	1	Комплекс ОРУ. Передача мяча. Игра «Охотники и	Практическая работа
16.	Игры с мячом	1	Комплекс ОРУ. Игра «Попади в мяч». Игра	Практическая работа
17.	Игры с мячом	1	Комплекс ОРУ. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не	Практическая работа

18.	Игры малой подвижности Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с играми на внимательность	1	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с играми на внимательность	Устный опрос
19.	Игры малой подвижности	1	Комплекс ОРУ». Игра «Змейка». Игра	Практическая работа
20.	Игры малой подвижности	1	Комплекс ОРУ. Игра «Кошка и мышка».	Практическая работа
21.	Игры малой подвижности	1	Комплекс ОРУ. Игра «Стрекозы». Игра	Практическая работа
22.	Зимние забавы Закаливание и его влияние на организм. Инструктаж по технике безопасности.	1	Закаливание и его влияние на организм. Инструктаж по технике безопасности.	Устный опрос
23.	Зимние забавы	1	Игра «Лепим снежную бабу».	Практическая работа
24.	Зимние забавы	1	Игра «Лепим сказочных героев».	Практическая работа
25.	Зимние забавы	1	Игра «Лепим снеговика».	Практическая работа
26.	Эстафеты Инструктаж по технике безопасности при проведении эстафет Способы деления на команды	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении эстафет Способы деления на команды	Устный опрос
27.	Эстафеты	1	Веселые старты	Практическая работа
28.	Эстафеты	1	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	Практическая работа
29.	Эстафеты	1	Эстафеты «Веревочка под ногами», «Скорый поезд».	Практическая работа
30.	Эстафеты	1	Эстафеты с мячами, «Вызов номеров».	Практическая работа
31.	Народные игры История изучения и организации игр.	1	История изучения и организации игр. Игровая терминология.	Устный опрос
32.	Народные игры	1	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	Практическая работа
33.	Народные игры	1	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	Практическая работа
34.	Народные игры	1	Разучивание народных игр. Игра «Гуси-лебеди»	Практическая работа

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА: Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2019. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
2. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2019.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

- Российская электронная школа <http://resh.edu.ru/>
- Мобильное электронное образование <https://mob-edu.ru/>
- Учи.ру <https://uchi.ru/>
- Яндекс.Учебник <https://education.yandex.ru>
- Онлайн школа Фоксфорд <https://foxford.ru/>
- ЯКласс <http://www.vaklass.ru/>
- Профориентационный портал «Билет в будущее» <https://site.bilet.worldskills.ru/>
- Онлайн платформа «Скайенг» <https://skyeng.ru/>
- «Московская электронная школа» <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>
- Онлайн-платформа «Мои достижения» <https://mvskills.ru/>
- «Олимпиад» <https://olimpium.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, фишки, кегли.

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ: Интерактивная доска, компьютер

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ: Интерактивная доска, компьютер