

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальное образование Третьяковский район

МКОУ «Корболихинская СОШ»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

протокол № 1 от
«31» августа 2023 г.


СОГЛАСОВАНО

зам.дир. по УВР

 Демина Г.М.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Хрусталева А.С.
приказ № 76 от
«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочного курса

«Здоровячок»

для обучающихся

1-4 классов

направление: спортивно-оздоровительное

уровень образования: начальное общее образование

срок реализации: 2023-2024 учебный год

Составитель: Минин С.Ю.
учитель физической культуры

с. Корболиха
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Здоровячок» составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования
3. Учебного плана внеурочной деятельности МКОУ «Корболихинская СОШ» на 2023-2024 учебный год.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, предполагает опору на знания, приобретенные детьми на уроках физической культуры.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: формирование установки на ведение здорового образа жизни, развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья; охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- **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;
- **развитие:**
 - навыков здорового образа жизни; осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
 - 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.
- **Обучение:**
 - осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно тот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни.

Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки детей, в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Занятия будут проходить по 1 часу один раз в неделю, всего 34 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия 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 (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 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 на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную 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 при общении 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

Технологии, формы, методы и средства обучения. Разнообразие форм и методов, используемых в процессе занятий, позволяет учитывать как коллективные, так и индивидуальные потребности и способности детей.

Для усвоения программного материала:

Словесные: рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, опрос, разбор, обсуждение, словесная оценка и т.д.;

Демонстрационные: показ движений, демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов, таблиц), кино- и видео-демонстрация;

Методы разучивания упражнений:

- а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и подводящих упражнений при обучении сложным движениям по гимнастике);
- б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в длину с разбега);
- в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных упражнений в целом);
- г) метод строго регламентированного упражнения, который подразделяется на *метод стандартно-повторного выполнения упражнений* (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха, в легкой атлетике и лыжах) и *метод переменного выполнения упражнений* (чередование величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);
- д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные игры);
- е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу, футболу по упрощенным и стандартным правилам).

Для организации учебной деятельности на тренировочных занятиях:

Фронтальная (общегрупповая) *организация деятельности учащихся:*

- а) одновременное выполнение упражнений (в колоннах и шеренгах);
- б) попеременное выполнение упражнений (чаще практикую задания в парах);
- в) посменное выполнение упражнений (одинаковые задания выполняют сразу несколько человек);
- г) поточное выполнение упражнений (задание выполняется поочередно, один за другим).

Звеньевая (групповая) *организация деятельности* (деление учащихся на группы по разным признакам: полу, физическому развитию, подготовленности);

Индивидуальная организация деятельности (каждый учащийся выполняет определенные или заранее подготовленные упражнения; задания разделяются для сильных и слабых учеников);

Круговая форма организации деятельности (упражнения разного вида выполняются на отдельных станциях с последующей сменой по кругу).

Условия реализации программы:

- **Условия набора.**

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских ограничений.

- **Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

- **Формы организации занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

- **Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр. Основы знаний. Строевые приемы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
2	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
3	Строевые приемы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
4	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м. (зач.). Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
5	Строевые приемы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
6	Строевые приемы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
7	Строевые приемы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
8	Строевые приемы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30 сек. (зач.). Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
9	Строевые приемы. ОФП. Челночный бег (зач.). Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
10	Строевые приемы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
11	Строевые приемы. ОФП. Подтягивание (зач.). Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
12	Строевые приемы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
13	Строевые приемы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
14	Строевые приемы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
15 - 17	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	3	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
18	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты. Подведение итогов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
19	Т/б на уроках спорт.игр. Изучение техники передачи мяча одной, двумя		https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

	руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры		
20 - 21	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
22	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
23	Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
24	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
25	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
26	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
27	Строевые приемы. Подготовка к сдаче контр. Нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
28	Строевые приемы. Сдача контр.норматива - прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
29	Сдача контр. норматива – поднимание, опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
30	Сдача контр.норматива – наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
31	Сдача контр.норматива – подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
32	Строевые приемы. Сдача контр.норматива - отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
33	Строевые приемы. Сдача контр.норматива – вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
34	Сдача контр.норматива – челночный бег. Изучение техники мини- штрафного	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

	броска. Учебная эстафета.		
	ИТОГО	34	

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Авторская программа физического воспитания В.И. Лях «Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха». 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2020
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения. 1-11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2007

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА.

№ п/п	Наименование	Количество
1	Мячи резиновые. (большие и малые) Мячи баскетбольные. Мячи волейбольные	12 8 8
2	Гимнастические скамейки.	12
3	Скакалки.	25
4	Гимнастические лестницы.	2
5	Канат.	2

