

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа с. Красная Речка Пугачевского района Саратовской области»

| | | |
|--|---|--|
| <p>«Согласовано» Руководитель ШМО <i>Батищева</i> /О.В.Батищева/ Протокол № <u>1 от 24.06</u> 2021г.</p> | <p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР <i>И.С.Энгельман</i> /И.С.Энгельман/ «<u>26</u>» <u>августа</u> 2021г.</p> | <p>«Утверждено» Директор школы <i>Е.А.Потапова</i> /Е.А.Потапова/ Приказ № <u>144</u> от «<u>26</u>» <u>августа</u> 2021г.</p> |
|--|---|--|



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

КРУЖКА «БУДЬ ЗДОРОВ!»

ПЕДАГОГА

Энгельман Ирины Сергеевны

2-4 классы

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 9 от
«26» августа 2021 г.

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют спортивные часы.

Программа по курсу «Будь здоров!» 3-4 классов начальной школы разработана в соответствии с положениями Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями 2015-2016 г.) в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями Федерального стандарта второго поколения начального общего образования, примерной программой начального общего образования, программа внеурочной деятельности «Работаем по новым стандартам» и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа «Будь здоров!» осваивается на *принципах*:

- реализации потребности детей в двигательной активности,
- учета специфики двигательных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,

Целью учебной программы «Будь здоров!» является снятие у учащихся 3-4 классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием предмета дисциплины «Будь здоров!», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- - адаптация учащихся в школе
- - устранение мышечной скованности;
- - снятие физической и умственной усталости;
- - удовлетворение суточной потребности в физической на
- - формирование установок здорового образа жизни;
- - ведение закаливающих процедур;
- - укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- - укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- - формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- - воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Базовым результатом освоения курса «Будь здоров!» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися курса «Будь здоров!» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа «Будь здоров!» составлена в соответствии с программой внеурочной деятельности в рамках введения ФГОС, рассчитана на 1 час в неделю, четверг с 14.00 до 15.00 час, общее количество 36 часов(с учетом каникулярных сроков), вне учебного времени в год.

Срок реализации программы - 1 год

Форма организации деятельности - коллективная по классам, индивидуальная.

Возраст воспитанников – 9 -10 лет

Количество участников - 12 учащихся.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Будь здоров!» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Учебно – тематический план.

Классы 3-4

Количество часов

Всего 36 часа ; в неделю 1 час.

**Планирование составлено на основе программы дополнительного образования «
Работаем по новым стандартам» П.В.Степанов, С.В.Сизяев, Т.Н.Сафронов. М.;
«Просвещение» 2016г.**

| № п/п | Наименование разделов и тем | Кол – во часов | Даты | | ИКТ | Примечание |
|-------|---|----------------|----------|----------|-----|------------|
| | | | По плану | По факту | | |
| 1 | Режим дня школьника. Гигиена повседневного быта. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений (К №1). Игра «Построй шеренгу» | 1 | 02.09. | | | |
| 2 | Игровые упражнения на построение и перестроение. К№1. | | 09.09. | | | |

| | | | | | | |
|--|-----------------------|---|--|--|--|--|
| | Игра «Море волнуется» | 1 | | | | |
|--|-----------------------|---|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|-------|---|---|----------------|--|--|--|
| 3 | Игровые упражнения на построение и перестроение. К№1. Веселое состязание «Стул есть, да никак не сесть». | 1 | 16.09. | | | |
| 4 | Разучивание комплекса упражнений №2. Игровые упражнения прыжками. Игра «Солнце и месяц». | 1 | 23.09. | | | |
| 5 | Игровые упражнения прыжками. К№2. Игра «Волки во рву». | 1 | 30.09. | | | |
| 6 | К №2. игровые упражнения с метанием и ловлей мячей. Игра «Классы». | 1 | 07.10. | | | |
| 7 | Разучивание комплекса упражнений №3. Игровые упражнения с метанием и ловлей мяча. Игра «У кого мяч?». | 1 | 14.10 | | | |
| 8 | К №3. Игровые упражнения на равновесие. Игра «Лиса и куры». | 1 | 21.10. | | | |
| 9 | К №3. Двигательный режим учащегося. Игра «Кошки-мышки». | 1 | 28.10 | | | |
| 10 | Разучивание комплекса упражнений №4.Игра «Удочка». | 1 | 11.11. | | | |
| 11 | К №4. Игровые упражнения с лазанием. Игра «Гонка мячей». | 1 | 18.11. | | | |
| 12 | К №4. Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Бой петухов». | 1 | 25.11. | | | |
| 13 | Разучивание комплекса упражнений №5 Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Солнце и месяц». | 1 | 02.12. | | | |
| 14 | К №5. Игровые упражнения с ходьбой. Веселые соревнования «Комический футбол». | 1 | 09.12. | | | |
| 15 | Прогулка на свежем воздухе. Игра «Скатывание шаров». | 1 | 16.12. | | | |
| 16 | Прогулка на свежем воздухе. Игра «Залп по мишеням». | 1 | 23.12 | | | |
| 17-18 | Прогулка на свежем воздухе. Катание на санках. Строительство горок. | 2 | 30.12 13.01 | | | |

| | | | | | | |
|-------|---|---|------------------|--|--|--|
| 19-20 | Прогулка на свежем воздухе. Строительство из снега. Игра «Осада снежной крепости» | 2 | 20.01. 27.01. | | | |
|-------|---|---|------------------|--|--|--|

| | | | | | | |
|-------|--|---|------------------|--|--|--|
| 21-22 | К №1. Игровые упражнения на построение. Игра «Угадай, чей голосок?» | 2 | 03.02. 10.02. | | | |
| 23-24 | К №2. Игровые упражнения на построение. Игра «Удочка». | 2 | 17.02. 24.02. | | | |
| 25-26 | К №3. Игровые упражнения с прыжками. Игра малой подвижности «Краски». | 2 | 03.03. 10.03. | | | |
| 27-28 | К №4. Азбука закаливания. Веселые соревнования «Воздух, вода, земля, ветер». | 2 | 17.03. 24.03. | | | |
| 29-30 | К №4. Игры «Ручеек», «Удочка с выбыванием» | 2 | 31.03. 07.04. | | | |
| 31-32 | К №5. Игровые упражнения на равновесие. Игра «Угадай, чей голосок?». | 2 | 14.04. 21.04. | | | |
| 33-34 | К №5. Упражнения на равновесие. Игры «Кошки-мышки», «Успей занять место». | 2 | 28.04. 05.05 | | | |
| 35-36 | К №3. Игровые упражнения на равновесие. Прогулка на свежем воздухе. Игра «Удочка». | 2 | 12.05 19.05 | | | |

Итого: 36 час.

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Теория (аудиторных) | Практика (неаудиторных) |
|-------|-----------------------------|-------------|---------------------|-------------------------|
| 1 | Подвижные игры | 18 | 2 | 16 |
| 2 | Комплекс ОРУ | 18 | 2 | 16 |

Содержание тем курса.

1. Подвижные игры:

Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием). Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях.

2. Комплекс ОРУ:

Общеразвивающие упражнения в разомкнутом стою, с предметами: скакалки, гимнастические палки, флажок, мешочком.

Перелазание через различные предметы. Стойка на носках, на одной ноге, ходьба, перешагивание, различные танцевальные шаги. Стойки, посторонние и перестроения. Основные положения, сочетания, движение рук и ног.

Планируемые результаты

По окончании курса начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- 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 под руководством учителя;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Результаты первого уровня: приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и духовное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня: развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе; животным, растениям, деревьям, воде.

Участие в общешкольных и общеклассных мероприятиях (конкурсах, соревнованиях, веселых стартах, кроссах и т.д.)

Результаты третьего уровня: приобретением школьником опыта актуализации спортивно – оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других. Участие в концертах и праздниках при сельском ДК

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Будь здоров!» в 3-4 классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Учебно - методическое обеспечение

1. Информационные средства.

- 2.1. Диск Организация спортивной работы в школе «Учитель» 2019
- 2.2. Диск Физическая культура 1-11 классы «Учитель» 2018.

3. Технические средства обучения.

- 3.1 Магнитофон

4. Учебно - практическое и учебно — лабораторное оборудование.

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 4.1 Футбольное поле | 4.6 Мяч для метания |
| 4.2 Гимнастические скамейки | 4.7 Эстафетные палочки |
| 4.3 Обруч гимнастический | 4.8 Наборы предметов к играм. |
| 4.4 Палки гимнастические | |
| 4.5 Скакалки гимнастические | |

Список литературы

1.1 Нормативные документы:

- 1.1.1. Сборник нормативных документов. Федеральный компонент государственного стандарта. Федеральный базисный учебный план, Москва Дрофа, 2016.
- 1.1.2, Программа внеурочной деятельности «Работаем по новым стандартам» Москва «Просвещение» 2016г
- 1.1.3. Рабочие программы. Физкультура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича, Волгоград : Учитель, 2016.

1.2 Учебники:

- 1.2.1. Физическая культура 1-4 классы В.И.Лях, А.А.Зданевич М.:Просвещение, 2011.
- 1.2.2. [Артем Патрикеев](#) Подвижные игры. 1-4 классы [ВАКО](#). 2010
- 1.2.3. М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 1986
- 1.2.4. О.С. Макарова. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы.