

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЛОБОДЧИКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
УСТЬ-ИШИМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

УТВЕРЖДЕНО



директор

И.В. Тарасова

приказ №

2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Азбука здоровья»
(1-3 класс)**

с. Слободчики 2023 г

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для 1, 2 и 3 класса составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся (В.И.Лях, А.А.Зданевич. - Волгоград.: Учитель, 2010г).

Направление внеурочной деятельности, в рамках которой реализуется данная рабочая программа – спортивно-оздоровительное.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участия в самоуправлении и общественно полезной деятельности. Настоящая программа создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, её интеграции в системе мировой и отечественной культур.

Программа способствует более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребёнка, которые не всегда удаётся раскрыть на уроке, развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности, умению самостоятельно организовать своё свободное время.

Подвижные игры для обучающихся – это та среда, которая способствует сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения к собственному здоровью. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. Игровая деятельность отличается сложностью и разнообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата. А чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями с небольшим напряжением позволяет выполнять большой объем работы, что оказывает благоприятное влияние на совершенствование деятельности систем кровообращения и дыхания. Игры, которые проходят на улице в разные времена года способствуют закаливанию и укреплению здоровья, что особенно важно в период роста и развития молодого организма.

Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Цель:

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

1. увеличить двигательный режим ребенка;
2. обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
3. повышать психо-эмоциональное состояние ребенка;
4. развивать физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, координацию;
5. способствовать расширению кругозора учащихся;
6. развивать познавательный интерес воображение, память, мышление, речь.
7. укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию.

Актуальность программы заключается в решении первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников через специально организованную двигательную активность ребенка. Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно уметь использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость, быстрота. Подвижные игры в комплексе с другими

воспитательными средствами формируют основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация оздоровительного характера;
- организация и проведение игр на свежем воздухе в любое время года;
- организация использования спортивных площадок.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» состоит из двух частей:

- «Современные подвижные игры»: ознакомление с играми, требующими командного состава.
- «Спортивные подвижные игры»: формирование у обучающихся представления о спортивных играх таких как футбол, баскетбол, волейбол.

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на 1, 2 и 3 классы. На изучение рабочей программы «Подвижные игры» отводится 34 часов в год, 1 час в неделю (при 34 учебных неделях). Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

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.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты:

- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессо устойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать предложения товарищей, родителей и других людей;
- использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные результаты:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, 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:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Тематическое планирование 1-3 классы

Номер занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Инструктаж ТБ на занятиях подвижными играми. «Мяч среднему», «К своим флажкам»	1		
2	«Метко в цель», «Пятнашки с вырубкой»	1		
3	«За мячом противника», «Невод»	1		
4	«Охотники и утки», «Воробьи-вороны»	1		
5	«Пустое место», «Иголочка и нитка»	1		
6	Эстафеты с предметами	1		
7	«Перестрелка», «Борьба за мяч»	1		
8	Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Игра: «Вызов номеров»	1		
9	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). Игра: «Передал - садись»	1		
10	Ловля и передача двумя руками от груди на месте и в движении. Игра: «Бросай-беги»	1		
11	Ведение мяча с изменением направления, с обводкой. Игра: «Воробьи-вороны»	1		
12	Бросок мяча двумя руками с места в кольцо. Эстафеты с баскетбольным мячом	1		
13	Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо. Игра: «Трехочковый бросок»	1		
14	Эстафеты с баскетбольным мячом. Учебная игра в баскетбол	2		
15-16	Футбол. Удары по мячу ногой и остановка, игра: «Невод»	2		
17-18	Ведение мяча с изменением направления, с обводкой. Игра: «Перестрелка»	2		
19-20	Удар по мячу внутренней частью стопы. Игра: «Шишки, желуди, орехи»	2		
21-22	Остановка котящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра: «снайпер с элементами футбола»	2		
23-24	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам	2		
25-26	Эстафеты с футбольным мячом. Учебная игра в мини-футбол	2		
27	Пионербол. Растановка игроков на площадке. Игра «Мяч над головой»	1		
28	Стойка игрока. Имитация передачи мяча.	1		
29	Перемещение в стойке (правым, левым боком, лицом вперед). Игра: «Снайпер через сетку»	1		
30	Сочетание способов перемещений (бег, остановка, повороты). Игра: «Поймай и передай»	1		
31	Передача и прием мяча через сетку. Игра: «Снайпер через сетку малым мячом»	1		
32	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (работа в парах)	1		
33	Ловля мяча сверху и перед собой двумя руками. Игра: «Передал садись»	1		
34	Встречные эстафеты с волейбольным мячом. Учебная игра пионербол по упрощенным правилам.	1		

