

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа п. Надвоицы

Программа
внеурочной деятельности
«Будь здоров!»
1-4 классы
2021-2022 учебный год

Разработчик: Рябина А.В.,
учитель физической культуры.

Принята на педагогическом совете
Протокол № 274 от
«30 » августа 2021 г.

«Утверждаю»
Директор школы

Е.В. Пинаева



Пояснительная записка

Рабочая учебная программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 1-4х классов МБОУ СОШ п.Надвоицы составлена на основе:

- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Министерство Просвещения РФ Приказ от 31 мая 2021г. №287)
- ✓ Рабочей программы воспитания МБОУ СОШ п.Надвоицы от 30.09.2021 №274.

Рабочая учебная программа внеурочной деятельности решает вопросы спортивно-оздоровительной направленности учащихся начальных классов в ходе внеурочной деятельности, через приобщение учащихся к физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности, ЗОЖ и приобретение ценностного отношения к своему здоровью.

Программа предусматривает более углубленное изучение разделов предмета «Физическая культура» - легкая атлетика, спортивные игры, плавание.

Цель: создание условий в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы для сохранения и укрепления здоровья учащихся начальных классов

Задачи.

Образовательные:

- формировать необходимые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта, ЗОЖ;
- Разнообразить двигательную и познавательную деятельность учащихся начальных классов по вопросам физической культуры и спорта, ЗОЖ.

Оздоровительные:

- Укреплять физическое здоровье;
- Профилактика заболеваний;

Прикладные:

- Обучать умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в ходе соревновательной и игровой деятельности;
- Формировать представления, умения и навыки для обеспечения безопасности жизнедеятельности во время игр, соревнований, пребывания на природе, в быту

Воспитательные – характеризуются основными направлениями воспитательной работы и отражают:

1.Гражданское воспитание:

- готовностью к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав;
- готовностью к обсуждению этических проблем, связанных с практическим применением достижений науки в области физической культуры и спорта.

2.Патриотическое воспитание:

- проявление интереса к прошлому и настоящему физической культуры и спорта России, ценностным отношением к достижениям российских спортсменов, ученых.

3.Духовно-нравственное воспитание:

- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач;
- стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе игровой и соревновательной деятельности;
- готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм.

4.Эстетическое воспитание:

- способность к эмоциональному и эстетическому восприятию оздоровительных и физкультурных объектов, задач, решений, рассуждений;
- умению видеть физкультурно-оздоровительные закономерности в искусстве, приобщение к уникальному российскому научному наследию;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей.

5.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- готовность применять знания в области физической культуры и здорового образа жизни в интересах своего здоровья;
- ведение здорового образа жизни (здоровое питание, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6.Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач физкультурно-оздоровительной направленности;
- осознание важности физической подготовки на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности.

7.Экологическое воспитание:

- ориентация на применение физкультурно-оздоровительных знаний для решения задач в области сохранения окружающей среды;
- планирование поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

8. Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества;
- понимание физической культуры как сферы человеческой деятельности, этапов её развития;
- овладение простейшими навыками исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и здорового образа жизни.

Содержание программы

1. Основные направления программы внеурочной деятельности «Будь здоров!»

Программа внеурочной деятельности ориентирована на воспитание ценностных ориентаций физического и духовного воспитания личности учащихся начальных классов, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом. Помимо этого, принципиальное значение придается обучению учащихся начальных классов навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, на организацию проектной и исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта, ЗОЖ.

Программа имеет четыре основных направления, которые реализуются в ходе внеурочной деятельности по предмету «Физическая культура».

Внеурочная физкультурно-оздоровительная деятельность:

- дополнительные занятия с учащимися 1-4 классов в рамках внеурочной деятельности (спортивные игры, плавание, подготовка к тестированию ВФСК ГТО) – дополняют общий курс физического воспитания, пополняют фонд движений учащихся.

Внеурочная спортивно-массовая деятельность:

- соревнования по различным видам спорта – позволяют в полном объеме выявить физические возможности учащихся.

Внеурочные образовательные программы в области физической культуры и спорта, ЗОЖ:

- проведение познавательных викторин с использованием ИКТ, творческие конкурсы;
- исследовательская и проектная деятельность учащихся в области физической культуры и спорта, ЗОЖ.

Внеурочная информационно-пропагандистская деятельности среди учащихся и родителей:

- открытые уроки по физической культуре для родителей;
- открытые спортивно-массовые мероприятия для родителей, с участием родителей и учеников начальных классов.

2. Место программы внеурочной деятельности «Будь здоров!» в учебном плане.

Реализация программы осуществляется в рамках дополнительного образования учащихся начальных классов – внеурочной деятельности по предмету «Физическая культура»:

Внеурочная физкультурно-оздоровительная деятельность 1 месяц, внеурочная спортивно-массовая деятельность и внеурочные образовательные программы, информационно-пропагандистская деятельности – 1 раз в месяц. Общее количество часов – 17. Срок реализации программы – долгосрочный.

3. Результаты освоения программы внеурочной деятельности «Будь здоров!»

Универсальные компетенции:

- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать необходимые средства ф.к. и с. для достижения поставленной цели;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в ходе соревновательной и игровой деятельности;
- уметь доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопонимания, взаимопомощи и доброжелательности;
- проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных (соревновательных и игровых) ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия, поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний, умений и имеющегося двигательного опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных, игровых и соревновательных заданий, самостоятельно отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты своей физкультурной и спортивной деятельности;
- планировать собственную игровую и соревновательную деятельность, распределять физическую нагрузку, отдых;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, спортивных игр;
- управлять эмоциями в общении со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты:

- осуществлять помощь сверстникам при выполнении игровых и соревновательных заданий;
- знать, объяснять правила, технику двигательных действий, спортивных игр, анализировать находить ошибки, исправлять их;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного, игрового, соревновательного действия, выделять характерные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в соревновательной, игровой деятельности;
- применять жизненно важные двигательные умения и навыки в изменяющихся вариативных условиях.

Тематическое планирование учебного материала программы внеурочной деятельности «Будь здоров!», в том числе с учётом программы воспитания (с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы (мероприятия))

<i>Основные направления воспитательной деятельности (наименование мероприятия)</i>	<i>задачи, решаемые в ходе проведения мероприятия, в том числе с учетом воспитательной программы</i>	<i>сроки проведения кол-во час</i>
1.Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Быстрее! Выше! Сильнее!»	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО <p align="center">1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	сентябрь 1 час
2.Школьный легкоатлетический кросс «Золотая осень»	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО <p align="center">1, 2, 4, 5, 6</p>	сентябрь 1 час
3.Физкультурно-оздоровительное мероприятие «В здоровом теле здоровый дух»	<ul style="list-style-type: none"> • изучение правил ЗОЖ; • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; <p align="center">1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p>	октябрь 1 час
4.Школьные соревнования по прыжкам в высоту	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; 	октябрь 1 час

<p>5. Спортивная викторина ИКТ «Марафон здоровья»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • формировать знания в области ЗОЖ; • формировать умения делать умозаключения, выводы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 	<p>ноябрь 1 час</p>
<p>6. Школьные соревнования по спортивным играм</p>	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • развивать навыки взаимодействия в игровых ситуациях; • совершенствовать технику и правила спортивных игр 1, 5, 6 	<p>ноябрь 1 час</p>
<p>7. Исследовательская и проектная деятельность по предмету «Физическая культура»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • развивать исследовательские и познавательные качества учащихся; • развивать творческие способности 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 	<p>декабрь 1 час</p>
<p>8. Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Водные старты»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • закалывать организм; • совершенствовать навыки плавания 1, 4, 5, 6, 7 	<p>декабрь 1 час</p>
<p>9. Спортивная викторина ИКТ «Спортивный марафон»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • формировать знания в области ф.к. и с; • формировать умения делать умозаключения, выводы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 	<p>январь 1 час</p>
<p>10. Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Фестиваль зарядок»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • формировать знания в области ЗОЖ; 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 	<p>февраль 1 час</p>
<p>11. Спортивно-игровая программа «А ну-ка парни»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • развивать навыки взаимодействия в игровых ситуациях; 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 	<p>февраль 1 час</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; 	<p>март</p>

12. Спортивно-игровая программа «Ух, девчонки»	<ul style="list-style-type: none"> укрепление систем организма; развивать навыки взаимодействия в игровых ситуациях; <p>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</p>	1 час
13. Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Спортивная поляна»	<ul style="list-style-type: none"> развитие физических качеств; укрепление систем организма; формировать знания в области ЗОЖ; <p>1, 4, 5, 6, 7</p>	март 1 час
14. Открытые уроки по физической культуре для родителей	<ul style="list-style-type: none"> демонстрация достижений учащихся <p>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</p>	апрель 1 час
15. Школьные соревнования по плаванию «Веселый дельфин»	<ul style="list-style-type: none"> развитие физических качеств; укрепление систем организма; закалять организм; совершенствовать навыки плавания <p>1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	апрель 1 час
16. Тестирование ВФСК ГТО	<ul style="list-style-type: none"> демонстрация достижений учащихся <p>1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	май 1 час
17. Спортивно-игровая программа для родителей и учеников «Большие гонки»	<ul style="list-style-type: none"> развитие физических качеств; укрепление систем организма; приобщение родителей и учащихся к совместному активному отдыху <p>1, 2, 3, 4, 5, 6</p>	май 1 час
ВСЕГО:		17 часов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402982

Владелец Пинаева Елена Викторовна

Действителен с 28.01.2025 по 28.01.2026