

Программа  
внеурочной деятельности  
«Будь здоров!»  
3 классы  
2022-2023 учебный год

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

Принята на педагогическом совете  
Протокол № 286 от  
« 30 » августа 2022 г.



## Пояснительная записка

Рабочая учебная программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 3-х классов МБОУ СОШ п.Надвоицы составлена на основе:

- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования
- ✓ Рабочей программы воспитания МБОУ СОШ п.Надвоицы

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 3-х 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.

### **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"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• подготовка к тестированию ВФСК ГТО</li> </ul>	сентябрь 1 час
2.Школьный легкоатлетический кросс «Золотая осень»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• подготовка к тестированию ВФСК ГТО</li> </ul>	сентябрь 1 час
3.Физкультурно-оздоровительное мероприятие «В здоровом теле здоровый дух»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение правил ЗОЖ;</li> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> </ul>	октябрь 1 час
4.Школьные соревнования по прыжкам в высоту	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> </ul>	октябрь 1 час
5.Спортивная викторина ИКТ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать знания в области ЗОЖ;</li> </ul>	ноябрь

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

14.Открытые уроки по физической культуре для родителей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрация достижений учащихся</li> </ul>	апрель 1 час
15.Школьные соревнования по плаванию «Веселый дельфин»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• закалывать организм;</li> <li>• совершенствовать навыки плавания</li> </ul>	апрель 1 час
16.Тестирование ВФСК ГТО	<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрация достижений учащихся</li> </ul>	май 1 час
17.Спортивно-игровая программа для родителей и учеников «Большие гонки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• приобщение родителей и учащихся к совместному активному отдыху</li> </ul>	май 1 час
<b>ВСЕГО:</b>		<b>17 часов</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402982

Владелец Пинаева Елена Викторовна

Действителен с 28.01.2025 по 28.01.2026