

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

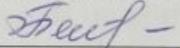
**Комитет образования и науки Курской области**

**Администрация Обоянского района**

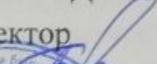
**МБОУ «Усланская СОШ»**

РАССМОТРЕНО  
педагогический совет  
пр.№1 от «31» 08 2023 г

СОГЛАСОВАНО  
руководитель методического объединения

  
Боева Т.В.  
пр.№1 от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

  
Берлизова А.И.  
№85 от «31» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»  
(направление «Спортивно-оздоровительная деятельность »)**

**учителя Родионовой Ирины Алексеевны**

**для обучающихся 3 классов**

с.Усланка

2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями.
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
6. Постановление Администрации Курской области О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Курской области на 2020-2022 г.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.
8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года
9. Указ президента РФ О национальных целях и стратегических задачах развития РФ до 2024 г.
10. Целевая модель развития региональных систем ДОД.
11. Устав МБОУ «Усланская СОШ».
12. Положение о дополнительном образовании в МБОУ «Усланская СОШ».

**Направленность программы** – спортивно-оздоровительная.

**Актуальность программы.**

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. 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 и красотой движений; 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.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы младшего школьника, развитию его мышления и самостоятельности действий.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

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

Итак, подвижные игры 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. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно- полезной и творческой деятельности.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что реализация программы позволяет включить механизм воспитания каждого члена коллектива и достичь комфортных условий для самореализации. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

**Уровень программы** – базовый.

**Адресат программы** – обучающиеся 8 лет.

Наполняемость группы – не более 15 человек.

**Объем и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения – 34 часа.

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 ч.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – групповая, индивидуальная.

Особенности организации образовательного процесса – традиционная.

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.**

**Цель программы:** формирование установок на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

**Задачи программы:**

Образовательные: формировать знания и представления о здоровом образе жизни; познакомить с правилами поведения в процессе коллективных действий;

Развивающие: развивать познавательный интерес к народным играм, включать их в познавательную деятельность; развивать активность, самостоятельность, ответственность; статическое и динамическое равновесие, развивать глазомер и чувство расстояния; внимательность, как черту характера, свойство личности.

Воспитательные: способствовать формированию установок на здоровый образ жизни, коммуникативных навыков, развитию навыков эффективной командной работы, социализации и сохранении собственной индивидуальности в

обществе, способствовать повышению стрессоустойчивости, психологической гибкости, реализации творческого потенциала обучающихся, воспитывать высокие морально-нравственные качества, уважительное отношение к каждой личности, патриотические качества, терпимость.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.**

### **Игры с бегом (6 часов).**

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Форма проведения: Беседа, игры

### **Игры с мячом (5 часов).**

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».

- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».
- Форма проведения: Беседа, игры

### **Игра с прыжками (5 часов).**

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Форма проведения: Беседа, игры

### **Игры малой подвижности (5 часов).**

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный».
  - Комплекс упражнений с мешочками.
  - Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
  - Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.
- Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Форма проведения: Беседа, игры

### **Зимние забавы (4 часов).**

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комков».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Черепахи».

Форма проведения: Беседа, игры

### **Эстафеты (4 часов).**

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Форма проведения: Беседа, игры

### **Народные игры (5 часов).**

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Чижик».
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
- Разучивание народных игр. Игра «Чехарда».

Форма проведения: Беседа, игры

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

Мониторинг готовности, опросники.

По итогам второго полугодия проводится итоговый контроль в виде спортивного турнира.

**Формы аттестации и контроля.**

1. Соревнования.
2. Составление кроссвордов, викторин и другие виды творческих работ.
3. Создание и защита проектов.
4. Входной, текущий, итоговый.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.**

Следуя принципам личностно-ориентированного обучения, рекомендуется использовать разнообразные формы организации деятельности и учебных занятий: проведение экскурсий, посещение музеев, встреч с интересными людьми, уроков Мужества. Предпочтение отдается работе в парах и группах, развивающей коммуникативные способности учащихся. Предполагается применять активные методы обучения: игровой, метод проектов, метод проблемного обучения.

Определить результативность освоения программы позволяет ряд диагностических методик: устные опросы учащихся, проверка алгоритма решения задачи и программной реализации алгоритма, групповой анализ решения и сравнительный анализ эффективности вариантов, контроль по тестовым данным, временной контроль быстродействия, результаты участия в турнирах по киберспорту.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей учащихся, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении самостоятельной работы. Этому способствуют совместные обсуждения технологии выполнения заданий, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, турниры.

Важными условиями творческого самовыражения учащихся выступают реализуемые в педагогических технологиях идеи свободы выбора.

Методы обучения.

1. Объяснительно-иллюстративный – объясняется, наглядно иллюстрируя учебный материал.
2. Репродуктивный – составляются задания для учащихся, которые направлены на воспроизведение ими знаний, способов деятельности, решение задач.

3.Технология проблемного обучения – создание под руководством педагога проблемных ситуаций и активную самостоятельную деятельность учащихся по их разрешению.

4.Групповые технологии – деление обучаемых на несколько групп, где учащиеся получают специальные задания, для решения поставленных задач.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ.** У ученика будут сформированы умение оценивать выполнение правил здорового образа жизни другими людьми, при участии взрослого осуществлять элементарный самоконтроль выполнения правил здорового образа жизни, понимание ценности движения, спорта для сохранения здоровья.

**ЛИЧНОСТНЫЕ:**

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физической культуры;
- понимание нравственных норм поведения;
- адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закалывающих процедур.

**ПРЕДМЕТНЫЕ:**

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

Регулятивные:

Учащиеся научатся:

- определять последовательность выполнения действий (под руководством учителя);
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные:

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;

- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные:

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Приложение 1.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата план. проведения	Дата факт. проведения	Тема занятия	Форма занятий	Форма контроля	Кол-во часов теория/ практика	Место проведения

1	05.09		Инструктаж по ТБ. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	групповая	опрос	1	Спортивный зал
2	12.09		Комплекс ОРУ на месте. Игра «Фигуры».	групповая	игра	1	Спортивный зал
3	19.09		Комплекс ОРУ в движении. Игра «Медведи и пчёлы».	групповая	игра	1	Спортивный зал
4	26.09		Комплекс ОРУ в колонне. Игра «Второй лишний».	групповая	игра	1	Спортивный зал
5	03.10		Комплекс ОРУ в движении. Игра «Волки, зайцы, лисы».	групповая	игра	1	Спортивный зал
6	10.10		Комплекс ОРУ с предметами. Игры «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	групповая	игра	1	Спортивный зал
7	17.10		История возникновения игр с мячом.	групповая	опрос	1	Спортивный зал
8	24.10		Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	групповая	игра	1	Спортивный зал

9	07.11		Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий».	групповая	игра	1	Спортивный зал
10	14.11		Укрепление основных мышечных групп. Игра «Гонка мячей».	групповая	игра	1	Спортивный зал
11	21.11		Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу».	групповая	игра	1	Спортивный зал
12	28.11		Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.	групповая	опрос	1	Спортивный зал
13	05.12		Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	групповая	игра	1	Спортивный зал
14	12.12		Комплекс упражнений со скакалкой. Игра «Лягушата и цапля».	групповая	игра	1	Спортивный зал
15	19.12		Комплекс ОРУ со скакалками. Игра «Зеркало».	групповая	игра	1	Спортивный зал
16	26.12		Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Выше ножки от земли».	групповая	игра	1	Спортивный зал
17	09.01		Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления	групповая	опрос	1	Спортивный

			мышечного корсета.				зал
18	16.01		Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».	групповая	игра	1	Спортивный зал
19	23.01		Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики».	групповая	игра	1	Спортивный зал
20	30.01		Упражнения для исправления нарушений осанки. Игра «Летает – не летает».	групповая	игра	1	Спортивный зал
21	06.02		Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.	групповая	игра	1	Спортивный зал
22	13.02		Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	групповая	игра	1	Спортивный зал
23	20.02		Игры «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов».	групповая	игра	1	Спортивный зал
24	27.02		Игры «Клуб ледяных инженеров», «Мяч из круга».	групповая	игра	1	Спортивный зал
25	05.03		Игры «Гонка с шайбами», «Черпахи».	групповая	игра	1	Спортивный зал

26	12.03		Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	групповая	игра	1	Спортивный зал
27	19.03		Беговая эстафеты.	групповая	игра	1	Спортивный зал
28	02.04		Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	групповая	игра	1	Спортивный зал
29	09.04		Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	групповая	игра	1	Спортивный зал
30	16.04		Народные игр. Роль и место игры в жизни людей.	групповая	игра	1	Спортивный зал
31	23.04		Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	групповая	игра	1	Спортивный зал
32	07.05		Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	групповая	игра	1	Спортивный зал
33-34	14.05-21.05		Русская народная игра «Золотые ворота».	групповая	игра	1	Спортивный зал

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Патрикеева А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре-2020.-252с.
2. Лях В.И. Физическая культура.Рабочие программы(предметная линия учебников В.И.Ляха): пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.,Просвещение,2011.
3. Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры [Текст] / А. Ю. Патрикеев. - М.: Вако, 2007. - 176 с. - (Мозаика детского отдыха).
4. Синягина, Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. - М.: Владос, 2003. - 112 с.
5. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. - М.: АРКТИ, 2003. - 268 с.
6. <https://resh.edu.ru/>
7. <https://resh.edu.ru/subject/9/>
8. <http://fizkultura-na5.ru/>
9. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/>