

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №3»

Рассмотрено:

Руководитель МО
Омелаева Н.А.

Протокол № 1
от «26» августа 2022 г.

Согласовано:

Заместитель директора
по ВР Гриценко С.Л.

«26» августа 2022 г.

Утверждаю:

Директор
МБОУ «Гимназия №3»
_____ А.В. Чикалов

Приказ № 268
от «29» августа 2022 г.

ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
урока здоровья «Физкульт-Ура!»

для 3-х классов

Выполнил:

учитель физической культуры
Куропятник Екатерина Николаевна,
высшей квалификационной категории.

г. Рубцовск 2022

I. Пояснительная записка.

Нормативные акты и учебно – методические документы, на основании которых разработана рабочая программа.

Представленная программа по внеурочной деятельности разработана для учащихся 1 классов, является адаптивной и опирается на следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
5. Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2015 года № 08-1228 «О направлении методических рекомендаций по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
6. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/[В. А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др.]; под ред. В. А. Горского. – М.: Просвещение, 2010.

Цели и задачи образования с учетом специфики курса внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физкульт-Ура!» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска,

оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки.

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; навыков конструктивного общения;

2. Обучение:

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков. Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие *задачи*:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

II. Общая характеристика программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физкуль-Ура!»

включает в себя знания, умения, 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физкуль-Ура!» 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.

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся,

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития

функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Актуальность и перспективность курса

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. 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.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному, эмоциональному, физическому развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Актуальность данной программы состоит в том, что основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

III. Место учебного предмета в учебном плане.

1. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю в течение 35 учебных недель в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности физического, психологического и социального здоровья

Содержание курса

Курс внеурочной деятельности «Физкульт-Ура!» входит в спортивно-оздоровительное направление плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения МБОУ Гимназия №3 на 2021-2022 учебный год.

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год, 68 часов
.Участники программы: учащиеся 2-ых классов.

Тематические разделы программы:

Танцевальные упражнения и элементы акробатики являются наиболее оптимальными для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества.

Подвижные игры средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

Спортивные игры содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

| №п/п | Наименование раздела | Количество часов |
|---------------|---|------------------|
| 1. | Танцевальные упражнения и элементы акробатики | 11 |
| 2. | Подвижные игры | 11 |
| 3. | Элементы спортивных игр. | 12 |
| Итого: | | 34 часа |

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса ВД

Содержание программы внеурочной деятельности «Физкульт-Ура!» обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- развитие умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

3. Тематическое планирование

| № п/п | Тема (содержание) | Вид деятельности*, необходимые материалы | Количество часов | Дата проведения | Коррекция программы |
|---|---|---|-------------------------|------------------------|----------------------------|
| Танцевальные упражнения и эл.акробатики 28ч. | | | | | |
| 1. | Вводное занятие Ориентация в пространстве. | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ | 1 | | |
| 2. | Оздоровительная | Выполняют упражне- | 1 | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|
| | аэробика: базовые шаги | ния, соблюдают ТБ | | | |
| 3. | Партерная гимнастика | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ | 1 | | |
| 4. | Комплекс танцевальной аэробики. | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ | 1 | | |
| | | | | | |
| 5. | Основные базовые шаги в аэробике. | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ | 1 | | |
| 6. | Танцевальная азбука. Позиции в классическом танце. | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ | 1 | | |
| 7. | Пар-деб-ра Подвижные игры.. | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ | 1 | | |
| 8. | .Русский танец. Подвижные игры. | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ | 1 | | |
| 9. | Русский танец.Игры. | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ | 1 | | |
| 10. | Ритмическая гимнастика с предметами(мяч,гантели). | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, мячи баскетбольные</i> | 1 | | |
| 11. | . Акробатика .Элементы акробатики(кувырки, перекаты, мост ,стойка на лопатках). | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>, гимнастические маты.</i> | | | |
| 12. | Баскетбол. Стойки, перемещения. ТБ при работе с мячом. | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, мячи</i> | 1 | | |
| 13. | Ведение мяча в движении и на месте. Ловля мяча. | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, мячи</i> | 1 | | |
| 14. | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передачи мяча в парах. | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, мячи</i> | 1 | | |
| 15 | Ведение мяча с изменением скорости. .Броски мяча в кольцо. | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, мячи</i> | 1 | | |

| | | | | | |
|----------------------------------|---|--|---|--|--|
| 16 | Ведение мяча с изменением направления и скорости .Броски мяча, передачи у стены. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, мячи</i> | 1 | | |
| 17 | Учебная игра баскетбол. Правила игры. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, мячи</i> | 1 | | |
| 18 | Учебная игра баскетбол, правила игры. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, мячи</i> | 1 | | |
| 19 | Учебная игра «Мяч капитану». | Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, мячи</i> | 1 | | |
| Подвижные игры (11 часов) | | | | | |
| 20 | Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты. | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, конусы, мячи</i> | 1 | | |
| 21 | ОРУ. Игра «Запрещенное движение». Игра «К своим флажкам». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i> | 1 | | |
| 22 | ОРУ. Игра «День и ночь», «Белые медведи». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i> | 1 | | |
| 23 | Ору. Игра «Третий лишний», «Внимание». Эстафеты с обручами. | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i> | 1 | | |
| 24 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони». «Перестрелка». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i> | 1 | | |

| | | | | | |
|-------------------------|---|--|---|--|--|
| 25 | ОРУ. Игра «Поймай мяч», «Невод». «Перестрелка». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи, скакалки</i> | 1 | | |
| 26 | ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i> | 1 | | |
| 27 | ОРУ. Игра «Ловец с мячом». «Белые медведи». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i> | 1 | | |
| 28 | ОРУ. Эстафеты парами. «Перестрелка». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток. Мячи, конусы, гимнастические палки, обручи, скакалки</i> | 1 | | |
| 29 | ОРУ. Игра «Ловкие и меткие», «Снайперы» | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи, теннисные мячи</i> | 1 | | |
| 30 | ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Через кочки и пенечки». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i> | 1 | | |
| Эл спорт игр 4ч. | | | | | |
| 31 | Стойки, перемещения ..Бросок набивного мяча на дальность из –за головы сидя. Игра «Бросай и поймай». | Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, мячи</i> | 1 | | |
| 32 | Ведение мяча на месте и в движении. Бросок набивного мяча из положения стоя. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, мячи</i> | 1 | | |
| 33 | Передачи мяча в парах на месте. Эстафеты с мячами. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, мячи</i> | 1 | | |
| 34 | Передачи мяча в движении. Игра «Кто дальше бросит». | Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, мячи</i> | 1 | | |

4. Планируемые результаты изучения курса ВД

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности «Физкульт-Ура!» учащиеся 3 класса:

получат представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о соблюдении правил игры

будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- соблюдать правила игры

Ожидаемый результат

- устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;
- умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- проявление чувства коллективизма;
- расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

1. Литература:

VII. Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса.

| № п/п | Наименование | Необходимое кол-во | Имеется/необходимо |
|----------|--|--------------------|--------------------|
| 1 | Книгопечатная продукция | | |
| 1.1 | Федеральный Закон «Об образовании в РФ» | Д | имеется |
| 1.2 | Стандарт начального общего образования | Д | имеется |
| 1.3 | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, /авторы В.И. Лях, А.А Зданевич -М.: «Просвещение», 2014 г. | Д | имеется |
| 1.4 | Н. К. Смирнов Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003 г. | Д | имеется |
| 1.5 | М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова, Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002 г. | Д | имеется |
| 1.6 | Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2012 г. | Д | имеется |
| 1.7 | Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2012г. / Мозаика детского отдыха. | | |
| 2 | Печатные пособия | | |
| 2.1 | Карточки с комплексами упражнений. | Д | имеется |
| 2.2 | Словари, справочники, энциклопедии. | П | имеется |
| 3 | Цифровые образовательные ресурсы | | |
| 3.1 | CD Видеофильмы, соответствующие тематике программы по курсу подвижные игры (по возможности). | Д/П | имеется |
| 4 | Технические средства обучения (средства ИКТ) | | |
| 4.1 | МФУ HP LJM 1120 MFP | Д | имеется |

| | | | |
|----------|--|----------|---------|
| 4.2 | Проектор М/М Erson EB582 | Д | имеется |
| 4.3 | Экран | Д | имеется |
| 4.5 | Компьютер в сборе 17 ASER с выходом в Internet | Д | имеется |
| 4.6 | Колонки Genius | Д | имеется |
| 5 | Спортивный инвентарь | | |
| 5.1 | скакалки | К | имеется |
| 5.2 | кегли | К | имеется |
| 5.3 | мячи баскетбольные | К | имеется |
| 5.4 | мячи резиновые | К | имеется |
| 5.5 | обручи | К | имеется |

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

- Д – демонстрационный экземпляр (не менее 1 экземпляра на класс);
- К – полный комплект (на каждого ученика класса);
- П – комплект необходимый в группах (1 экземпляр на 5 – 6 человек);
- Ф – комплект для фронтальной работы (не менее чем 1 экземпляр на 2-х учеников)

Литература

Для учителя:

- 1) В.И. Лях, А.А Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, - М.: «Просвещение», 2014 г.
- 2) Н. К. Смирнов Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003 г.
- 3) М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова, Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002 г. 4) Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2012.
- 4) Г.П.Попова «Дружить со спортом и игрой», Волгоград: «Учитель»,2012.
- 5) Г.П.Болонов «Физкультура в начальной школе», Москва: «ГЦ Сфера»,2013

Для учащихся:

- 1) Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2013 г

Интернет – ресурсы:

- <http://nsportal.ru>
- <http://www.proshkolu.ru>
- <http://www.uchportal.ru>
- <http://school-collection.edu.ru/>