

Ростовская область Чертовский район с. Кутейниково
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кутейниковская основная общеобразовательная школа

«Утверждаю»
И. о. директора
МБОУ Кутейниковская ООП
Приказ от 27.08.2021 г. № 68



С. А. Видюков
Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Здоровячок»

начальное общее образование (3 класс)

Количество часов 35 Уровень базовый

Учитель Видюков Артем Сергеевич

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровячок» разработана на основе федеральных и региональных нормативных правовых документов:

- Федерального Закона от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 01.12.2007 № 309 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15).
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- приказа Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- приказа Минобрнауки России от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 1 марта 2019 г.);

- приказ Минобрнауки России от 28.12.2018 № 345; «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- приказ Минобрнауки России от 28.05.2014 № 594 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ»;
- приказ Минобрнауки России от 29.04.2015 № 450 «О порядке отбора организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- приказа Чертковского РОО от 27.07.2012г. №228 «Об организации внеурочной деятельности обучающихся в ОУ Чертковского района»;
- письма Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

Устава муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кутейниковской основной общеобразовательной школы (Постановление Администрации Чертковского района Ростовской области от 14.09.2015 № 740).

- Учебного плана образовательного учреждения.

Программа ориентирована на использование следующих учебных и учебно-методических пособий:

- В.И.Лях «Физическая культура 1-4», Москва «Просвещение», 2018.

Одной из важнейших **целей** совершенствования учебно-воспитательного процесса в школах является организация двигательного режима школьников, который является неотъемлемым компонентом общего режима школы, обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях.

При организации двигательного режима важно учитывать закономерные изменения умственной работоспособности школьников, которые отражают функциональное состояние центральной нервной системы и тесно связаны с суточным ритмом их физиологических функций.

У учащихся в процессе учебных занятий активно участвует в работе очень небольшое количество мышц тела. Остальные находятся либо в

состоянии относительного бездействия, либо несут статическую нагрузку. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности: ухудшаются внимание и память, удлиняется латентный период двигательной реакции. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка. При этом у школьников отмечается тенденция к увеличению наклона головы и туловища вперед и искривлению позвоночника.

Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной работоспособности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Проведение внеурочных мероприятий позволит в определенной мере удовлетворить потребность в движении.

Сказанное выше объясняет необходимость проведения внеурочного занятия «Здоровячок» в режиме дня школьников.

Внеурочное занятие является одной из форм физического воспитания, в процессе которого решаются следующие **задачи**:

- целенаправленное развитие физических качеств;
- совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности;

При определении времени проведения занятия следует иметь в виду, что у младших школьников резкое снижение умственной работоспособности происходит после 3-4-го урока.

Содержание внеурочной деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры. Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

На внеурочную деятельность «Здоровячок» в 3 классе выделяется 35 часов (1 ч в неделю). Календарно-тематическое планирование рассчитано на 35 часов (35 учебных недель).

Планируемые результаты программы внеурочной деятельности «Здоровячок»

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- 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, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание программы

1. Общие подвижные символические игры.

«Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».

2. Игры для формирования правильной осанки.

«Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

3. Игры – эстафеты

4. Игры на развитие скоростных качеств.

«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок», «Вызов номеров», «Эстафета зверей», «Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки», «Пустое место», «Белые медведи», «Удочка».

5. Игры на совершенствование прыжковых упражнений.

«Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Волк во рву», «Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».

6. Игры с метанием мяча.

«Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», Подвижная цель.

7. Игры лазанием и перелезанием.

«Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».

8. Игры на развитие ловкости, внимания.

«Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», «Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казаки и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек», «Дедушка - рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл».

9. Игры с разными предметами.

«Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».

10. Русские народные игры.

«Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Заинька», «Ручеёк», «Работа и забава», «Птичник», «Тяни - пускай», «Голуби», «Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабанщик», «Черепашка».

11. Сюжетные игры.

«У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».

12. Загадки, шарады, каламбуры.

«Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов» и др.

13. Игры народов мира

«Пожарная команда (Германия), «А ну-ка, повтори!» (Конго), «Тяни за голову!» (Канада, «Лев и коза» (Афганистан), «Найди платок!» (Австр), «Шарик в ладони» (Бирма), «Игра б молотилку» (Йемен), «Один б круге (Венгрия), «Буйволы в загоне» (Судан), «Поезд» (Аргентина), «Потяг» (Белоруссия), «Канатоходцы» (Узбекистан), «Больная кошка» (Бразилия), «Африканские салки по кругу» (Танзания) и др.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Подвижные игры: «Колодка», «Зевака».	1	02.09
2	Подвижные игры: «Свечки», «Лови мяч».	1	09.09
3	Подвижные игры: «Сильный бросок», «Мячик кверху».	1	16.09
4	Подвижные игры: «Удочка», «Охотники и утки».	1	23.09
5	Подвижные игры: «Ванька-встанька», «Лошадки».	1	30.09
6	Подвижные игры: «Дорожки», «Караси и щука».	1	07.10
7	Подвижные игры: «Змейка», «Пятнашки обыкновенные».	1	14.10
8	Подвижные игры: «Перестрелка», «Борьба за мяч».	1	21.10
9	Подвижные игры: Подвижная цель, «Распутай верёвочку».	1	28.10
10	Подвижные игры: «Защита укрепления», «Кошки - мышки».	1	11.11
11	Подвижные игры: «У медведя во бору», «Зайцы в огороде».	1	18.11
12	Подвижные игры: «Цепи кованы», «Волк и овцы».	1	25.11
13	Подвижные игры: «Жмурки», «Ловишка».	1	02.12
14	Подвижные игры: «Заря», «Корзинки».	1	09.12
15	Подвижные игры: «Ворота», «Встречный бой».	1	16.12
16	Подвижные игры: «Воробушки и кот», «Болото».	1	23.12

17	Подвижные игры: «Волк во рву», «Найди жгут».	1	13.01
18	Подвижные игры: «А ну-ка, повтори!», «Тяни за голову!»	1	20.01
19	Подвижные игры: «Лев и коза», «Поезд».	1	27.01
20	Подвижные игры: «Пирожок», «Бои на бревне».	1	03.02
21	Подвижные игры: «Серый волк», «Платок».	1	10.02
22	Подвижные игры: «Редька», «Бес соли соль».	1	17.02
23	Подвижные игры: «Бабки», «Борящаяся цепь».	1	24.02
24	Подвижные игры: «Салка», «Городок-бегунок».	1	03.03
25	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Эстафета зверей».	1	10.03
26	Подвижные игры: «Два Мороза», «Гуси-Лебеди».	1	17.03
27	Подвижные игры: «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».	1	31.03
28	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1	07.04
29	Подвижные игры: «Удочка», «Кто дальше».	1	14.04
30	Подвижные игры: «Во поле берёза», «Вытолкни за круг».	1	21.04
31	Подвижные игры: «Казачьи и разбойники», «Перетягивание каната».	1	28.04
32	Подвижные игры: «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики».	1	05.05
33	Подвижные игры: «Скакалочка», «Лягушка».	1	12.05
34	Подвижные игры: «Работа и забава», «Птичник».	1	19.05
35	Подвижные игры: «Орехи», «Барabanщик».	1	26.05

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
педагогического совета

№ 2 от 26 августа 2021 года


С. А. Видоков

подпись расшифровка подписи



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе


И. Н. Халимова

подпись расшифровка подписи

