

Ростовская область Чертковский район с. Кутейниково  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кутейшковская основная общеобразовательная школа

«Утверждено»  
И. о. директора  
МБОУ Кутейниковская ООШ  
Приказ от 27.08.2021 г. № 68



С. А. Видюков  
Ф.И.О.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Здоровячюю»

начальное общее образование (4 класс)

Количество часов 33 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 4 классе выделяется 35 часов (1 ч в неделю). Календарно-тематическое планирование рассчитано на 33 часов (35 учебных недель).

С учётом утверждённого расписания для 4 класса, сроков каникул и учебных четвертей общеобразовательного учреждения, а также Производственного календаря на 3 и 4 кварталы 2021 года, 1 и 2 кварталы 2022 года занятия, выпадающие на праздничные дни 7 марта, 2 мая объединены в календарно-тематическом планировании.

С учётом всех изменений количество плановых занятий уменьшено до 33 часов.

## **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: «Бабки», «Борящаяся цепь».	1	06.09
2	Подвижные игры: «Редька», «Бес соли соль».	1	13.09
3	Подвижные игры: «Серый волк», «Платок».	1	20.09
4	Подвижные игры: «Пирожок», «Бои на бревне».	1	27.09
5	Подвижные игры: «Ванька-встанька», «Лошадки».	1	04.10
6	Подвижные игры: «Дорожки», «Караси и щука».	1	11.10
7	Подвижные игры: «Змейка», «Пятнашки обыкновенные».	1	18.10
8	Подвижные игры: «Салка», «Городок-бегунок».	1	25.10
9	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Эстафета зверей».	1	08.11
10	Подвижные игры: «Два Мороза», «Гуси-Лебеди».	1	15.11
11	Подвижные игры: «У медведя во бору», «Зайцы в огороде».	1	22.11
12	Подвижные игры: «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».	1	29.11
13	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1	06.12
14	Подвижные игры: «Удочка», «Кто дальше».	1	13.12
15	Подвижные игры: «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики».	1	20.12
16	Подвижные игры: «Воробушки и кот».	1	27.12

	«Болото».		
17	Подвижные игры: «Волк во рву», «Найди жгут».	1	10.01
18	Подвижные игры: «Скакалочка», «Люлька».	1	17.01
19	Подвижные игры: «Удочка», «Охотники и утки».	1	24.01
20	Подвижные игры: «Сильный бросок», «Мячик кверху».	1	31.01
21	Подвижные игры: «Свечки», «Лови мяч».	1	07.02
22	Подвижные игры: «Колодка», «Зевака».	1	14.02
23	Подвижные игры: «Перестрелка», «Борьба за мяч».	1	21.02
24	Подвижные игры: Подвижная цель, «Распутай верёвочку».	1	28.02
25	Подвижные игры: «Защита укрепления», «Кошки - мышки».	1	14.03
26	Подвижные игры: «Цепи кованы», «Волк и овцы».	1	28.03
27	Подвижные игры: «Жмурки», «Ловишка».	1	04.04
28	Подвижные игры: «Заря», «Корзинки».	1	11.04
29	Подвижные игры: «Ворота», «Встречный бой».	1	18.04
30	Подвижные игры: «Во поле берёза», «Вытолкни за круг».	1	25.04
31	Подвижные игры: «Казачьи и разбойники», «Перетягивание каната».	1	16.05
32	Подвижные игры: «А ну-ка, повтори!», «Тяни за голову!»	1	23.05
33	Подвижные игры: «Лев и коза», «Поезд».	1	30.05

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
педагогического совета  
№ 2 от 26 августа 2021 года  
С. А. Видюков  
подпись расшифровка подписи



СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
учебно-методической работе  
И. Н. Халаимова  
подпись расшифровка подписи