

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет Администрации Солтонского района по образованию

МБОУ Ненинская СОШ имени Героя РФ Лайса А.В.

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №1 от «26» августа
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Управляющий совет

Протокол № 1 от «26»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Полежаева О.Н.
Приказ № 133 от «27»
августа 2024 г.



Рабочая программа КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «В мире здоровья»

для 1-4 классов

Составитель: Полежаева Валентина Васильевна,
учитель физической культуры
Атаманчук Владимир Дмитриевич, учитель физической культуры

с.Ненинка
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности учащихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией “встраивания” разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Здоровое поколение” направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации “Об образовании”;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 “Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса” (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ “О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения”;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 “О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования” в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок учащихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.)

Кружок “В мире здоровья” входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа рассчитана на 33 часа в год 1-ые классы и 34 часа 2-4 классы, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Ценностными ориентирами содержания данного курса являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Цель программы: удовлетворение потребностей младших школьников в движении, стабилизирование эмоций, обучение владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств;
- развить двигательную реакцию, точности движения, ловкости;
- развить сообразительность, творческое воображение;
- развить коммуникативные умения;
- воспитать внимание, культуру поведения;

- создать проблемные ситуации, активизируя творческие отношения учащихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развить доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развить коммуникативную компетентность младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Содержание программы

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить ученика автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу “Здоровое поколение” вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

1. Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.
2. Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.
3. Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое).

Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

- 1 раздел - “Русские народные игры”, изучается с 1-го по 4-й класс.
- 2 раздел - “Игры народов России”, изучается со 2 по 4-й класс.
- 3 раздел - “Подвижные игры”, изучается в 1-х и 2-х классах.
- 4 раздел - “Эстафеты”, изучается в 1-4-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для учащихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и

занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Цели изучения по каждому разделу

“Русские народные игры”

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

“Игры народов России”

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

“Подвижные игры”

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

“Эстафеты”

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

Личностными результатами кружка “Здоровое поколение”

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

3.1.	Эстафеты	8		8		знакомятся с правилами проведения разных эстафет; разучивают упражнения для проведения эстафет; практикуются во время занятия.	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	33				

2 класс

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изуч ения	Виды деятельности	Вид ы, фор мы конт роля	Электрон ные (цифровы е) образовате льные ресурсы
		вс его	контро льные работы	практич еские работы				
Раздел 1 Русские народные игры								
1. 1.	Русские народные игры	11		11		обсуждают рассказ учителя о русских народных играх; разучивают русские народные игры, практикуются в процессе игры.	Устный опрос; Практи ческая работа;	https:// resh.edu.ru
Итого по разделу		11						
Раздел 2. Подвижные игры								
2. 1.	Подвижные игры	8		8		знакомятся с подвижными играми, разучивают подвижные игры, отрабатывают правила в процессе игры.	Устный опрос; Практи ческая работа;	https:// resh.edu.ru
Итого по разделу		8						
Раздел 3. Эстафеты								

3.1.	Эстафеты	7		7		знакомятся с правилами проведения разных эстафет; разучивают упражнения для проведения эстафет; практикуются во время занятия.	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		7						
Раздел 4. Игры народов России								
4.1	Игры народов России	8		8		знакомятся с правилами проведения игр народов России; разучивают упражнения для проведения игр; практикуются во время занятия.	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34				

3 класс

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изуч ения	Виды деятельности	Вид ы, фор мы конт роля	Электрон ные (цифровы е) образова тельные ресурсы
		вс его	контро льные работы	практич еские работы				
Раздел 1 Русские народные игры								
1. 1.	Русские народные игры	10		10		обсуждают рассказ учителя о русских народных играх; разучивают русские народные игры, практикуются в процессе игры.	Устный опрос; Практи ческая работа;	https:// resh.edu.ru
Итого по разделу		10						
Раздел 2. Эстафеты								

2. 1.	Эстафеты	7		7		знакомятся с правилами проведения разных эстафет; разучивают упражнения для проведения эстафет; практикуются во время занятия.	Устный опрос; Практи- ческая работа;	https:// resh.edu.ru
Итого по разделу		7						
Раздел 3. Игры народов России								
3. 1	Игры народов России	17		17		знакомятся с правилами проведения игр народов России; разучивают упражнения для проведения игр; практикуются во время занятия.	Устный опрос; Практиче- ская работа;	https:// resh.edu.ru
Итого по разделу		17						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34				

4 класс

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изуч ения	Виды деятельности	Вид ы, фор мы конт роля	Электрон ные (цифровы е) образовате льные ресурсы
		вс его	контро льные работы	практич еские работы				
Раздел 1 Русские народные игры								
1. 1.	Русские народные игры	19		19		обсуждают рассказ учителя о русских народных играх; разучивают русские народные игры, практикуются в процессе игры.	Устный опрос; Практи ческая работа;	https:// resh.edu.ru
Итого по разделу		19						
Раздел 2. Эстафеты								

2. 1.	Эстафеты	8		8		знакомятся с правилами проведения разных эстафет; разучивают упражнения для проведения эстафет; практикуются во время занятия.	Устный опрос; Практи- ческая работа;	https:// resh.edu.ru
Итого по разделу		8						
Раздел 3. Игры народов России								
3. 1	Игры народов России	7		7		знакомятся с правилами проведения игр народов России; разучивают упражнения для проведения игр; практикуются во время занятия.	Устный опрос; Практиче- ская работа;	https:// resh.edu.ru
Итого по разделу		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Русские народные игры	8		8		Устный опрос; Работа на уроке
2.	Подвижные игры	17		17		Устный опрос; Работа на уроке
3.	Эстафеты	8		8		Устный опрос; Работа на уроке
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	33		

1 КЛАСС

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Русские народные игры	11		11		Устный опрос; Работа на уроке
2.	Подвижные игры	8		8		Устный опрос; Работа на уроке
3.	Эстафеты	7		7		Устный опрос; Работа на уроке
4.	Игры народов России	8		8		Устный опрос; Работа на уроке
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		34		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Русские народные игры	10		10		Устный опрос; Работа на уроке
2.	Подвижные игры	7		7		Устный опрос; Работа на уроке
3.	Игры народов России	17		17		Устный опрос; Работа на уроке
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		34		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Русские народные игры	19		19		Устный опрос; Работа на уроке
2.	Эстафеты	8		8		Устный опрос; Работа на уроке
3.	Игры народов России	7		7		Устный опрос; Работа на уроке
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 1-4 классы. Методическое пособие Лях В.И.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Скамейка гимнастическая жесткая, перекладина гимнастическая пристенная, мат гимнастический, канат для лазания, перекладина навесная универсальная, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, Стойки волейбольные с волейбольной сеткой, ворота для минифутбола, мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный, скакалка, секундомер, эстафетная палочка, ноутбук.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая, перекладина гимнастическая пристенная, мат гимнастический, канат для лазания, перекладина навесная универсальная, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, Стойки волейбольные с волейбольной сеткой, ворота для минифутбола, мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный, скакалка, секундомер, эстафетная палочка