

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1
им. Б.Н. Куликова г. Семикаракорска»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол педсовета
от 28.08.2023 № 2



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ № 1
Андреева Ю.Е.
Приказ от 30.08.2023 №477
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА курса внеурочной деятельности

Название: «Здоровячки»
Класс: 2 а,б,в
Учитель: Шильченко Наталья Михайловна
Количество часов: 34

г.Семикаракорск
2023г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровячки» в 2 классах разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

При составлении программы были использованы следующие нормативно-правовые и методические документы:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010. № 1897)

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.);

-Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

-СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 г №189 (зарегистрированы в Минюсте России от 03.03.2011 г, регистрационный №19993);

-Программа внеурочной деятельности МБОУ СОШ №1 на 2023-2024 учебный год;

-Учебный план МБОУ СОШ №1 на 2023-2024 учебный год;

-Календарный график МБОУ СОШ №1 на 2023-2024 учебный год;

- Тематическое планирование программы «Здоровячки» составлено в соответствии с В.И.Ляха, А.П.Матвеева на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов. Москва, «Просвещение», 2020 год.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий,

характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель программы внеурочной деятельности «Здоровячки»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта. .

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); упражнениям сохранения зрения

Актуальность программы

Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровячки» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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.

Характеристика программы:

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровячки» предназначена для обучающихся 2 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа раз в неделю в каждом из 2 классов, всего 34 часов в год. Срок реализации рабочей учебной программы – один учебный год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА, (МОДУЛЯ) В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Изучение курса внеурочной деятельности по физической культуре «Здоровячки» рекомендуется проводить на первой ступени общего образования. В Федеральном базисном учебном плане предусматривается выделение 34 учебных часов на изучение курса внеурочной деятельности по физической культуре. Календарный учебный график МБОУ СОШ №1 предусматривает проведение внеурочной деятельности по физической культуре:

в 2 «А» классе в количестве 33 часов, урок выпавший на праздничный день 6.11. будут проведены за счет уплотнения материала.

в 2«Б» классе – 34 часа,

в 2 «В» классе – 34 часов.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА Распределение учебных часов по разделам программы

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
1	Основы знаний	1
2	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	7
3	Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол (школа мяча).	7
4	Подвижные игры на материале спортивной игры бадминтон.	7
	Подвижные игры на материале спортивной игры пионербол.	7
5	Народные игры (лапта)	5
	Итого:	34

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

1. Основы знаний (1ч)

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

- правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

2. Подвижные игры на материале легкой атлетики (игры с бегом, прыжками, метаниями). (7ч)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

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». Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра «Удочка».

3. Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол (школа мяча). (7ч)

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». Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

4. Подвижные игры на материале спортивной игры бадминтон. (7ч)

Теория. История возникновения игр с мячом с перьями.

Практические занятия:

Хват ракетки. Броски волана. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Игра «Салки с воланами», «Очисти свой сад от камней». Удар по волану сверху. Игра «День и ночь», «Сбей волан». Игры в парах

5. Подвижные игры на материале спортивной игры пионербол. (7ч)

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

Подбрасывание и ловля мяча, перебрасывание мяча друг другу в парах, у стены, через сетку, подача мяча. Подвижные игры «Передал садись», «Мяч по кругу», «Мяч капитану», «Горячая картошка», «Пионербол»

6. Народные игры (лапта) (5ч)

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

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра «Вышибалы», «Охотники и утки», «Круговая лапта»

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛАМ

№ п/	2 «А»	2 «Б»	2 «В»	Тема занятия	Ко л-
1.	04.09	05.09	07.09	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1

2.	11.09	12.09	14.09	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1
3.	18.09	19.09	21.09	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1
4.	25.09	26.09	28.09	Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».	1
5.	02.10	03.10	05.10	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
6.	09.10	10.10	12.10	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1
7.	16.10	17.10	19.10	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра «Удочка».	1
8.	23.10	24.10	26.10	История возникновения игр с мячом.	1
9.	13.11	07.11	09.11	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1
10.	20.11	14.11	16.11	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1
11.	27.11	21.11	23.11	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1
12.	04.12	28.11	30.11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча	1
13.	11.12	05.12	07.12	Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1
14.	18.12	12.12	14.12	История возникновения игр с мячом с перьями. Хват ракетки. Броски волана. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Игра «Салки с воланами», «Очисти свой сад от камней».	1
15.	25.12	19.12	21.12	Удар по волану сверху. Игра «День и ночь», «Сбей волан». Игры в парах	1
16.	15.01	26.12	28.12	История возникновения игр с мячом	1
17.	22.01	09.01	11.01	Разучивание ловле и подбрасыванию мяча Разучивание эстафет с мячом	1
18.	29.01	16.01	18.01	Разучивание ловле и подбрасыванию мяча Разучивание игры «Не урони мяч», «Штандер,Света»	1
19.	05.02	23.01	25.01	Разучивание ловле и перебрасыванию мяча Разучивание эстафет с мячом	1
20.	12.02	30.01	01.02	Разучивание ловле и перебрасыванию мяча Разучивание игры «Горячая картошка», «Перестрелка»	1
21.	19.02	06.02	08.02	Разучивание подачи мяча Разучивание игры «Мяч капитану», «Не дай поймать мяч»	1
22.	26.02	13.02	15.02	Разучивание подачи мяча Разучивание игры «Передал,садись». «Игра у стены»	1
23.	04.03	20.02	22.02	Разучивание игры «Пионербол»	1
24.	11.03	27.02	29.02	Разучивание игры «Пионербол»	1

25.	18.03	05.03	07.03	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей	1
26.	01.04	12.03	14.03	Разучивание народных игр. Игра «Вышибалы»	1
27.	08.04	19.03	21.03	Разучивание народных игр. Игра «Вышибалы»	1
28.	15.04	02.04	04.04	Разучивание народных игр. Игра «Вышибалы»	1
29.	22.04	09.04	11.04	Разучивание народных игр. Игра «Охотники и утки»	1
30.	27.04	16.04	18.04	Разучивание народных игр. Игра «Охотники и утки»	1
31.	06.05	23.04	25.04	Разучивание народных игр. Игра «Круговая лапта»	1
32.	13.05	07.05	02.05	Разучивание народных игр. Игра «Круговая лапта»	1
33.	20.05	14.05	16.05	Разучивание народных игр. Игра «Круговая лапта»	1
34.		21.05	23.05	Веселые эстафеты	
Итого: 2а,- 33 часов, 2б, 2в- 34 часов					34

Уроки выпавшие на праздничные дни: в 2 «А» классе в количестве 33 часов, урок выпавший на праздничный день 6.11. будут проведены за счет уплотнения материала.

Список учебно - методической литературы

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2010
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2011 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2011 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2010. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2011. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2012 г. – / Мастерская учителя.
9. Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. М.: ВАКО, 2015 г.

