

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Берёзовская средняя общеобразовательная школа»
Первомайского района

«Рассмотрено» Руководитель МО _____/М.В. Кузенкова Протокол №1 22.08.2023г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ «Берёзовская СОШ» _____/Фукс А.Е. 28 августа 2023г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Берёзовская СОШ» _____/Шарыгина А.В. Приказ № 143 от 28.08.2023г.
---	---	--

Рабочая программа внеурочной деятельности

по направлению двигательная активность

«Здоровей-ка»

3 класс

Составитель: Ездина С.В.

учитель начальных классов первой
квалификационной категории.

Рассмотрена на педагогическом совете
протокол № 11 от 28 августа 2023г

Период реализации программы 2023-2024 учебный год

с. Берёзовка 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности по направлению двигательная активность для 3 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения от 31 мая 2021 г. № 286).
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Березовская СОШ» (утверждена приказом от 10.04.2023 №54).
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Березовская СОШ» (утверждено приказом от 31.03.2022 №57).
- Учебный план начального общего образования МБОУ «Березовская СОШ» (утвержден приказом от 28.08.2023 №142).
- Календарный учебный график МБОУ «Березовская СОШ» (утвержден приказом от 28.08.2023 №142).

При составлении рабочей программы были использованы следующие учебно-методические материалы:

Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Березовская СОШ» (утверждена приказом от 03.06.2022 № 99

Курс введен в часть плана, формируемого образовательным учреждением в рамках двигательная активность направления.

Цель и задачи курса «Здоровей-ка»

Цель: укрепление и сохранение здоровья учащихся, формирование здорового образа жизни учащихся, создание условий для формирования положительной мотивации к ведению ЗОЖ через организацию развивающей деятельности во внеурочное время, снижение заболеваний острыми вирусными инфекциями, общее укрепление организма.

Задачи программы:

- создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования навыков ЗОЖ;
- содействие популяризации преимуществ ЗОЖ, расширение кругозора, развития межличностных отношений;
- воспитание в учениках чувств ответственности за свое здоровье, здоровье своей семьи и окружающих;
- формирование правильных навыков дыхания, снятие нервного напряжения;
- укрепление опорно-двигательный аппарат, осанки детей;
- развитие психических и моторных функций;
- воспитывать интерес к игре, ловкость, смелость.
- воспитание интереса к игре, ловкости, смелости.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Программа рассчитана на один учебный год (возможно продолжение программы).

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Продолжительность занятий составляет 40 минут, 1 раз в неделю, 34 занятия в год.

Структура занятия. Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5-10 минут и имеет собственные задачи: Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, самомассаж, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Содержание курса внеурочной деятельности

Игры с бегом (5ч)

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

Игры с мячом (5ч)

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем. Игры на развитие координационных способностей

Игры с прыжками (5 ч)

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игры на развитие координационных способностей.

Зимние забавы (5 ч)

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

Кто сильнее? (5ч)

Развитие силовых качеств, выносливости, координации движений, глазомера, быстроты реакции, силы удара, находчивости.

Игры-аттракционы (5 ч)

Развитие быстроты, ловкости, смекалки, находчивости, чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде. Формирование умений играть в подвижные игры с разными предметами.

Игры-эстафеты (4 ч)

Развитие ловкости, быстроты и точности движений, выносливости. Развитие чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде.

Формирование универсальных учебных действий

Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «По тропе здоровья»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Поурочное планирование

№ ур-ка в году	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика	Примечание
1. Игры с бегом (5 ч)			
1	1. Инструктаж по технике безопасности. Инструкция по ТБ Игры «Филин и пташки», «Круговые пятнашки».	Познакомятся с правилами на занятиях внеурочной деятельности «Подвижные игры», правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале; правилами безопасной игры с бегом. Узнают правила игр с бегом, научатся в них играть, используя знания о технике бега, полученные на уроках физической культуры.	
2	2.Игра «Палочки – выручалочки».	Будут развивать быстроту, выносливость, смекалку.	
3	3.Игра «Много троих, хватит двоих».		
4	4.Игра «Шишки, жёлуди, орехи».		
5	5.Игры «Дай руку», «Перебежки в парах».		
2. Игры с мячом (5 ч)			
6	1. Игра «Летучий мяч».	Повторят правила техники безопасности при игре с мячом, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале. Научатся играть в подвижные игры с мячом, проявлять смекалку, находчивость для выполнения заданий. Будут развивать координацию движений, ловкость, умение играть с мячом (бросать, ловить, подбрасывать, вести в движении и стоя на месте, давать пас).	
7	2. Игра «Гонка мячей».		
8	3. Игра «Попади в цель».		
9	4. Игры «Стой!», «Пушбол».		
10	5. Игры «Мяч – соседу», «С двумя мячами навстречу».		
3. Игры с прыжками (5 ч)			
11	1. Игра «Кружилиха».	Повторят правила техники безопасности при игре с прыжками, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале. Научатся играть в подвижные игры с прыжками, проявлять сноровку, развивать силу, ловкость, скоростно-силовые качества. Будут совершенствовать технику прыжков в длину и в высоту,	
12	2. Игра «Скакалка-подсекалка».		
13	3. Игра «Придумай и покажи».		
14	4. Игра «Успей пробежать!»		
15	5. Игра «Под		

	скакалкой на месте».	координацию движений, ловкость, проявлять умение в разнообразных способах решения задачи.	
4. Зимние забавы (5ч)			
16	1. Игра «Снежный тир».	Повторят , как нужно закаляться в зимнее время года; как правильно одеться зимой для занятий спортом; технику безопасности во время занятий на спортивной площадке зимой. Научатся играть в подвижные игры на лыжах и санках, с лыжными палками и без них; организовывать и проводить подвижные игры, договариваясь о распределении ролей и совместной деятельности. Будут развивать выносливость, ловкость, смелость во время подвижных игр; творчество и смекалку при лепке фигур из снега; глазомер и меткость во время игр №«Снежный тир», «Осада снежной крепости», «Пионерский биатлон»	
17	2. Игра «На санках с пересадкой».		
18	3. Игра «Строим крепость».		
19	4. Игра «Осада снежной крепости».		
20	5. Игра «Лепим снеговика».		
5. Кто сильнее? (5 ч)			
22	1. Игры «Бой петухов», «Третий лишний с сопротивлением».	Научатся играть в игры, требующие развития быстроты двигательной реакции, отработки силового удара для подачи в игровой обстановке. Повторят правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря. Будут совершенствовать ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты реакции.	
22	2. Игра «Сильная хватка».		
23	3. Игра «Борьба за палку», «Скачки»		
24	4. Игра «Выталкивание в приседе».		
25	5. Игры «Тяни в круг», «Слон».		
6. Игры-аттракционы (5 ч)			
26	1. Игра «Неуловимый шнур».	Узнают , как применить простые предметы обихода (пластиковую бутылку, коробки разных размеров, нитки, катушки и др.) в подвижных играх Научатся играть в игры-аттракционы, которые способствуют развитию хорошего настроения, выходу энергии, развитию координации движения. Приобретут необходимые двигательные навыки во время игр с различными предметами.	
27	2. Игра «Вокруг стульев».		
28	3. Игра «Вернись в круг».		
29	4. Игра «Проворные мотальщики».		
30	5. Игра «Быстрые пальцы».		
7. Игры эстафеты (4 ч)			
31	1. Эстафета с передачей мяча.	Повторят правила проведения эстафет, правила передачи эстафетной палочки. Научатся преодолевать препятствия, развивать ловкость, скорость и четкость движений, сообразительность, выдумку.	
32	2. Весёлая эстафета с		

