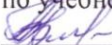


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Байкаловская средняя общеобразовательная школа»  
Тобольского района Тюменской области**

Рассмотрено  
на заседании  
методического совета  
школы  
«30» мая 2019 г.

«Согласовано»  
заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
 Л.В. Бронникова  
«30» мая 2019 г.

«Утверждаю»  
директор МАОУ «Байкаловская СОШ»  
Е.Д. Кугаевская  
«31» мая 2019 г.  
Приказ № 356 от «31» мая 2019 г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Сильные, смелые, ловкие»  
для 3,4 класса**

Составил: Арканова Галина Ивановна  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

2019 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное образование предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья учащихся. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно среди учащихся начальных классов.

Актуальность создания программы «Сильные, ловкие, смелые» для начальной школы продиктована необходимостью решения проблемы, снижения показателей здоровья учащихся. Программа «Сильные, ловкие, смелые» реализует спортивно-оздоровительное направление по внеурочной деятельности в первом классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения, и может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой части всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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. Решать эту проблему необходимо через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

### **Цель программы:**

Формирование установки на ведение здорового образа жизни, обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, оптимизация двигательной активности младших школьников на переменах и во внеурочное время.

### **Задачи:**

- сформировать представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения и физического воспитания;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- развивать навыки конструктивного общения, коммуникативные умения;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

### **Результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности**

В процессе реализации программы учащиеся должны **знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- правила гигиены повседневного быта;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- виды подвижных игр и их правила.

учащиеся должны **уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- применять приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни;

- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- формировать своё здоровье.

## **Требования к УУД, которые должны быть сформированы в процессе занятий по программе**

Данная программа предусматривает достижение следующих результатов:

### **Личностные результаты :**

1. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
2. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
3. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

### **Метапредметные результаты**

#### **1. Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке;
- осуществлять контроль, коррекцию и эмоциональную оценку своей деятельности на уроке.

#### **2. Познавательные УУД:**

- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

#### **3. Коммуникативные УУД:**

- слушать и понимать речь других;
- уметь донести свою позицию до других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки таких форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья окружающих;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Ожидаемые результаты:**

- снижение заболеваемости или стабилизация здоровья (в зависимости от первоначального диагноза),
- повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус подростков;
- увеличение числа детей, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни;
- повышение приоритета здорового образа жизни.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям,

отношение к вещам, отношение к окружающему миру (товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким).

## Содержание курса внеурочной деятельности

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**Теоретический раздел:** беседы на темы: «Гигиена позвоночника», «Сколиоз», «физические качества школьника – и их развитие», «ГТО – нормы жизни», правильное питание-залог здоровья, правила игр, мои рекорды.

Формирование здоровых установок и навыков поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в школе, в столовой, гигиена одежды, правила хорошего тона.

Ученик научится: правилам хорошего тона, соблюдать правила личной гигиены и внешнего вида, распознавать полезные и вредные привычки.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, отвечать за свои поступки, отстаивать свою позицию в ситуации выбора, противостоять влиянию вредных привычек.

### **Практический раздел: «Игры народов мира, Русские народные игры»**

**«Народные игры».** Знакомство с играми своего народа и других народностей, развитие физических способностей детей, координации движений, силы, ловкости. Воспитание уважительного отношения к истории и культуре родной страны и других народностей.

«У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке»

**«Бессюжетные игры».** Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение действовать в коллективе. Проявление упорства, дисциплинированности в достижении поставленных целей. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.

**"Игры-забавы"** Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

**«Игры-эстафеты».** Повторение эстафетных правил. Развитие быстроты реакций, внимания, навыки быстрого передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности, терпимости, уважение к сопернику.

**«Спортивные игры».** Повторение основных правил для спортивных игр. Отработка игровых приёмов, умение владеть мячом, скакалкой, обручем.

## Календарно - тематическое планирование

№	Количество часов на данную тему	Тема занятия
1	1	Профилактика травматизма. Гигиенические требования к одежде и обуви. Мой внешний вид – залог здоровья.
2	1	Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника
3	1	Народная игра: «Бояре», «Горелки», «Ловушка».
4	1	Русские народные игры. «Гуси», «Охотник и сторож».
5	1	Ловкий. Гибкий. «Снип –Снап», «Быстрая тройка»
6	1	Развитие быстроты.«Командные салки», «Сокол и голуби»
7	1	Кто быстрее? «Найди нужный цвет», «Разведчики»
8	1	Команда быстроногих «Гуси – лебеди» «Лиса и куры»
9	1	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»
10	1	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.
11	1	Что такое физическая нагрузка.
12	1	Физическое качество – сила, упражнения для его развития.
13	1	Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».
14	1	Игры и забавы на свежем воздухе; Цепи ковыные, пустое место, третий лишний.
15	1	Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», командные «колдунчики»
16	1	Развитие реакции. Пустое место», «Часовые и разведчики»
17	1	Мир движений и здоровья. "Хвостики,"Падающая палка",
18	1	Конное состязание. Казахская народная игра
19	1	Русские народные игры. «Пятнашки», «Прятки».
20	1	Групповые игры. «Чай-чай-выручай», «Карусель».
21	1	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».
22	1	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»
23	1	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».

24	1	Виды закаливания организма человека.
25	1	Что такое ритмика?
26	1	Игра «Веселый зоопарк».
27	1	Сдача норм ГТО, работа центра тестирования.
28	1	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни».
29	1	Всероссийский урок ГТО.
30	1	Большие гонки.
31	1	Бадминтон
32	1	Экскурсия «Природа – источник здоровья».
33	1	Наши успехи и достижения. Заполнение карты физического развития.
34	1	Экскурсия «Природа – источник здоровья».