МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 2»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании педагогического совета  протокол № 1 от «30» августа 2022 г. | Утверждено  приказом МАНОУ «Гимназия № 2»  № 181 от «31» августа 2022 г. |

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Здоровейка»

для учащихся 3 классов

на 2022-2023 учебный год

Составитель:

Сайфулина Татьяна Владимировна, учитель физической культуры

2022 год

**1.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

3 класс

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

# 2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Лёгкая атлетика.

Комплекс обще развивающих упражнений. Бег с низкого старта. ОФП. Измерение показателей физических качеств и ЧСС. Челночный бег 3×10м. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Подтягивание. Равномерный бег, чередующийся с ходьбой. Прыжки и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Метание малого мяча в цель.

Гимнастика с основами акробатики

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Группировка и перекаты. Стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнение «Кувырок вперёд».

Упражнение «Кувырок назад».

Спортивные и подвижные игры.

Ведение мяча носком ноги. Остановка мяча подошвой. Упражнения с мячом. Игра «Мини-футбол». Удары по воротам. Ловля и передача мяча на месте. Ловля и передача мяча через сетку. Подвижная игра «Часы». Подача мяча через сетку. Игра «Пионербол». Передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Меткий бросок». Броски мяча снизу из положения стоя. Подвижная игра «Дальний бросок». Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча (щит, кольцо) с места. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча (щит, кольцо) в шаге. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Подвижная игра на развитие ловкости «Мяч ведущему». Мини-баскетбол по упрощённым правилам. Турнир по ОФП. Кросс 1 км.

**3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Тема, раздел курса/ Программное содержание. | Кол-во часов | Формы организации | Воспитательный потенциал урока в соответствии с рабочей программой воспитания |
| Знания о физической культуре и спорте | | | **1 ч.** |  |  |
| 1 | | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | 1 | беседа, теоретические и практические занятия по ТБ. | Планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия) Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. |
| Лёгкая атлетика. | | | **12 ч.** |  |  |
| 2 | | Комплекс обще развивающих упражнений. Бег с низкого старта. | 1 | беседа, практические задания при проведении упражнений по укреплению здоровья человека.  Участие в играх; сообщения; просмотр видеоматериала. | Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни Самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев) |
| 3 | | ОФП. Измерение показателей физических качеств и ЧСС. Челночный бег 3×10м. | 1 |
| 4-5 | | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Подтягивание. | 2 |
| 6 | | Беседа «Техника безопасности во время спортивных и подвижных игр». Равномерный бег, чередующийся с ходьбой. | 1 |
| 7 | | ОФП. Прыжки и прыжковые упражнения. | 1 |
| 8-9 | | Прыжок в длину с места. | 2 |
| 10 | | Комплекс обще развивающих упражнений. Прыжки на скакалке. | 1 |
| 11-13 | | Беседа «Режим дня для здоровья человека». Метание малого мяча в цель. | 3 |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | **4 ч.** |  |  |
| 14 | | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Группировка и перекаты. Стойка на лопатках. | 1 | беседа, практические занятия. Участие в играх | Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей |
| 15 | | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. «Мост» с помощью и самостоятельно. | 1 |
| 16 | | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Упражнение «Кувырок вперёд». | 1 |
| 17 | | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Упражнение «Кувырок назад». | 1 |
| **Спортивные и подвижные игры.** | | | **17 ч.** |  |  |
| 18 | Ведение мяча носком ноги. Остановка мяча подошвой. Игра «Мини-футбол». | | 1 | Беседа, практические занятия.  Игры. Упражнения на развитие внимания, воображения, координации. | Планировать организацию совместной игры, определять свою роль, распределять задачи между членами команды.  Самостоятельно формулировать обобщения и выводы по  результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки  достоверности полученных выводов обобщений. Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее  достижению:  распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и  результат совместной работы. |
| 19 | Упражнения с мячом. Игра «Мини-футбол». | | 1 |
| 20 | Удары по воротам. Игра «Мини-футбол». | | 1 |
| 21 | Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Часы». | | 1 |
| 22-23 | Ловля и передача мяча через сетку. | | 2 |
| 24-26 | Подача мяча через сетку. Игра «Пионербол» | | 3 |
| 27 | Передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Меткий бросок». | | 1 |
| 28 | Броски мяча снизу из положения стоя. Подвижная игра «Дальний бросок». | | 1 |
| 29 | Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча (щит, кольцо) с места. | | 1 |
| 30 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча (щит, кольцо) в шаге. | | 1 |
| 31 | Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Подвижная игра на развитие ловкости «Мяч ведущему» | | 1 |
| 32-33 | Мини-баскетбол по упрощённым правилам. | | 2 |
| 34 | Турнир по ОФП. Кросс 1 км. | | 1 |
| **Итого:** | | | **34** |  |  |

Приложение к рабочей программе

по внеурочной деятельности «Здоровейка»,

утверждённой приказом МАНОУ «Гимназия № 2»

от 31.08.2022 г. №181

Календарно - тематическое планирование

3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | | Количество часов | Дата проведе  ния | | Корректирока дат |
|  | Знание о физической культуре и спорте 1 ч. | | | | | |
| 1. | Беседа «Спорт и здоровье». Разные виды техники ходьбы. Комплекс обще развивающих упражнений. Подвижная игра «Салки». | | 1 |  | |  |
|  | Лёгкая атлетика 12 ч. | | | | | |
| 2. | Комплекс обще развивающих упражнений. Бег с низкого старта. Подвижная игра «Вышибалы». | | 1 |  | |  |
| 3. | ОФП. Измерение показателей физических качеств и ЧСС. Челночный бег 3×10м.  Игра «Перестрелка». | | 1 |  | |  |
| 4. | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Подтягивание. Игра «Перестрелка». | | 1 |  | |  |
| 5. | ОФП. Подтягивание. Игра «Перестрелка». | | 1 |  | |  |
| 6. | Беседа «Техника безопасности во время спортивных и подвижных игр». Равномерный бег, чередующийся с ходьбой. Подвижная игра «Охотники и утки». | | 1 |  | |  |
| 7. | ОФП. Прыжки и прыжковые упражнения. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» | | 1 |  | |  |
| 8. | Обще развивающие упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Заяц без дома». | | 1 |  | |  |
| 9. | Обще развивающие упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Займи пустое место». | | 1 |  | |  |
| 10. | Комплекс обще развивающих упражнений. Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Салка – ноги от земли» | | 1 |  | |  |
| 11. | Беседа «Режим дня для здоровья человека». Метание малого мяча в цель. Игра «Снайпер» | | 1 |  | |  |
| 12. | ОФП. Метание малого мяча в цель. Игра «Снайпер». | | 1 |  | |  |
| 13. | ОФП. Метание малого мяча в цель. Игра «Снайпер». | | 1 |  | |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики 4 ч. | | | | | |
| 14. | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Группировка и перекаты. Стойка на лопатках. | | 1 |  | |  |
| 15. | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. «Мост» с помощью и самостоятельно. | | 1 |  | |  |
| 16. | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Упражнение «Кувырок вперёд». | | 1 |  | |  |
| 17. | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Упражнение «Кувырок назад». | | 1 |  | |  |
|  | Спортивные и подвижные игры 17 ч. | | | | | |
| 18. | ОФП. Ведение мяча носком ноги. Остановка мяча подошвой. Игра «Мини-футбол». | | 1 |  | |  |
| 19. | ОФП. Упражнения с мячом. Игра «Мини-футбол». | | 1 |  | |  |
| 20. | ОФП. Удары по воротам. Игра «Мини-футбол». | | 1 |  |  | |
| 21. | Комплекс обще развивающих упражнений. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Часы». | | 1 |  |  | |
| 22. | Комплекс обще развивающих упражнений. Ловля и передача мяча через сетку. | | 1 |  |  | |
| 23. | Обще развивающие упражнения. Ловля и передача мяча через сетку. | | 1 |  |  | |
| 24. | Подача мяча через сетку. Игра «Пионербол» | | 1 |  |  | |
| 25. | Подача мяча через сетку. Игра «Пионербол». | | 1 |  |  | |
| 26. | Подача мяча через сетку. Игра «Пионербол». | | 1 |  |  | |
| 27. | Передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Меткий бросок». | | 1 |  |  | |
| 28. | Броски мяча снизу из положения стоя. Подвижная игра «Дальний бросок». | | 1 |  |  | |
| 29. | Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча (щит, кольцо) с места. | | 1 |  |  | |
| 30. | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча (щит, кольцо) в шаге. | | 1 |  |  | |
| 31. | Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Подвижная игра на развитие ловкости «Мяч ведущему» | | 1 |  |  | |
| 32. | Мини-баскетбол по упрощённым правилам. | | 1 |  |  | |
| 33. | Мини-баскетбол по упрощённым правилам. | | 1 |  |  | |
| 34. | Турнир по ОФП. Кросс 1 км. | | 1 |  |  | |
|  | Итого: | | 34 |  |  | |
|  | |