МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 2»

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Здоровейка»

для учащихся 4 классов

Составитель:

Сайфулина Татьяна Владимировна, учитель физической культуры

Мариинск, 2023 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Здоровейка» разработана на основе требований

 - Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к результатам освоения ООП НОО, утвержденным Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Занятия спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная  учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов.

Программа предназначена для учащихся 4 классов и рассчитана на 34 часа.

Цели и задачи

Цельюпрограммы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

— *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

— *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

— *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

— *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

— *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровейка» рассчитана на 36 часов и предполагает проведение 1 занятия в неделю.

Срок реализации 1 год (4 класс): 4 класс – 36 часов

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МАНОУ «Гимназия № 2».

1. Содержание курса внеурочной деятельности

4 класс

Знания о физической культуре и спорте

Беседа «Твои физические способности»

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 «Колдун». Подвижная игра «Два мяча». Подача мяча через сетку. Игра «Пионербол». Передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Охотники и утки». Игра «Снайпер». Броски мяча снизу из положения стоя. Подвижная игра «Точный 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 капитану». Мини-баскетбол по упрощённым правилам. Турнир по ОФП. Кросс 1 км.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. гражданско-патриотического воспитания:

 • становление ценностного отношения к своей Родине – России;

• осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;

 • сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;

• уважение к своему и другим народам;

 • первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

2) духовно-нравственного воспитания:

 • признание индивидуальности каждого человека;

• проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;

• неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям. 3

) эстетического воспитания:

• уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

• стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

 4) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

• соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

• бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

5) трудового воспитания:

• осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессия.

6) экологического воспитания:

• бережное отношение к природе;

• неприятие действий, приносящих ей вред.

 7) ценности научного познания:

 • первоначальные представления о научной картине мира;

• познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

 Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

• сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

 • объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;

• определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

• находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

• выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

• устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы.

Базовые исследовательские действия:

• определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

• с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

• сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

• проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть целое, причина следствие);

• формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования); • прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

Работа с информацией:

• выбирать источник получения информации;

• согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

• распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа её проверки;

• соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в Интернете;

 • анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

• самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации. Коммуникативные универсальные учебные действия

• воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

• проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

• признавать возможность существования разных точек зрения;

• корректно и аргументированно высказывать своё мнение;

• строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

 • создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

 • готовить небольшие публичные выступления;

• подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления. Регулятивные универсальные учебные действия

 Самоорганизация:

• планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

 • выстраивать последовательность выбранных действий.

Совместная деятельность

 • формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

 • принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

• проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

• ответственно выполнять свою часть работы;

 • оценивать свой вклад в общий результат;

• выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МАНОУ «Гимназия № 2».

1. Тематическое планирование

4 класс (34ч.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тематический план | Количество часов |
|  | Раздел 1. Теоретические сведения (основы знаний) 1ч |
| 1 | Беседа «Твои физические способности». | 1 |
|  | Раздел 2. Лёгкая атлетика. 12ч |
| 2 | Комплекс обще развивающих упражнений. Бег с низкого старта.  | 1 |
| 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 |
| 11-12-13 | Метание малого мяча в цель. | 3 |
|  | Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики 4ч. |  |
| 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 |
|  | Раздел 4. Спортивные и подвижные игры. 17ч. |  |
| 18 | Ведение мяча носком ноги. Остановка мяча подошвой. Игра «Мини-футбол».  | 1 |
| 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 «Два мяча». | 1 |
| 22-23 | Ловля и передача мяча через сетку. | 2 |
| 24-25-26 | Подача мяча через сетку. Игра «Пионербол» | 3 |
| 27 | Передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Два мяча». | 1 |
| 28 | Броски мяча снизу из положения стоя. Подвижная игра «Точный 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 движении. | 1 |
| 31 | Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Подвижная игра на развитие ловкости «Мяч капитану»  | 1 |
| 32-33 | Мини-баскетбол по упрощённым правилам. | 2 |
| 34 | Турнир по ОФП. Кросс 1 км. | 1 |
|  |  | 34 |

 Приложение

Календарно - тематическое планирование

4 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Количество часов | Дата проведения | Корректирока дат |
|  | Знание о физической культуре и спорте |
| 1. | Беседа «Твои физические способности». Разные виды бега. Комплекс обще развивающих упражнений. Подвижная игра «Колдун».  | 1 |  |  |
|  | Лёгкая атлетика |
| 2. | Комплекс обще развивающих упражнений. Бег с низкого старта. Подвижная игра «Охотники и утки». | 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 «Снайпер». | 1 |  |  |
| 7. | ОФП. Прыжки и прыжковые упражнения. Подвижная игра «Рыбак и рыбки». | 1 |  |  |
| 8. | Обще развивающие упражнения. Прыжок в длину с места.  | 1 |  |  |
| 9. | Обще развивающие упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 |  |  |
| 10. | Комплекс обще развивающих упражнений. Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Салка – ноги от земли» | 1 |  |  |
| 11. | Беседа «Самоконтроль». Метание малого мяча в цель. Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 12. | ОФП. Метание малого мяча в цель. Игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 13. | ОФП. Метание малого мяча в цель. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики |
| 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 |
| 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 «Два мяча». | 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 «Два мяча». | 1 |  |  |
| 28. | Броски мяча снизу из положения стоя. Подвижная игра «Точный 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 движении. | 1 |  |  |
| 31. | Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Подвижная игра на развитие ловкости «Мяч капитану».  | 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 |  |  |