МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Матвеево-Курганский район
МБОУ АлексеевскаяСОШ имени летчика-истребителя П.Е. Королева

РАССМОТРЕНО на заседании методического совета Протокол №1 от 29.08.2023	СОГЛАСОВАНО И.о.заместителя директора по воспитательной работе Олиной К. Н. от 30.08.2023	УТВЕРЖДЕНО директор школы _____ Т.В. Сидоров К.С. Приказ № 149 от «31» 08 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
в 1-4 классах
направления «спортивно-оздоровительное»
«Веселая физкультура»
Срок реализации: 1 год

с. Алексеевка, 2023

Пояснительная записка.

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого организма , а особенно детского. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия. Проблема воспитания здорового школьника является в современном мире актуальной, общегосударственной, комплексной.

Плохое здоровье, болезни, служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Ведь не случайно на вопрос о том, что является для человека главным – богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.

Изучив вопросы проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения,ставим следующую цель и задачи образовательной программы.

Цель программы: Формирование основ культуры здоровья у младших школьников.

Задачи программы:

Образовательные: формировать начальные знания в области анатомии, физиологии, гигиены;обучить детей приёмам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью упражнений.

Оздоровительные: укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной, гигиенической культуры; организовать спортивно-оздоровительные, лечебно- профилактические и досуговые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья.

Развивающие: развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей; актуализировать способности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами; содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся.

Воспитательные: формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения; воспитывать у детей экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств.

Направление образовательной программы: спортивно-оздоровительное

Рабочая программа расчитана на 35 учебных часов, 1 час в неделю. В 1 классе 33 учебных недели.

По окончании курса обучающиеся должны :

Знать:факторы, влияющие на здоровье; факторы, негативно воздействующие на здоровье; психо – функциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Уметь:проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Формы проведения : викторины, путешествия, тренинги, соревнование, упражнения, игры,спортивные соревнования, тематические праздники, походы и т.д

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения факультативного курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;
-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
-умение объективно оценивать результаты собственного труда,находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределятьсвоё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

-потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
-умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
-стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» во внеурочной деятельностиучащиеся должны

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкойатлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценкифизической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактикитравматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения(двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Содержание программы .
1 класс.

№ п.н.	Тема раздела.	Кол-во часов.
1.	Введение.	1
2.	Зачем человеку нужно здоровье.	1
3.	Режим дня.	2
4.	Система оздоровления младших школьников.	6
5.	Положительные эмоции.	3
6.	Гигиена помещения.	2
7.	Игры.	18
	Итого	33

1. Подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «К своим флажкам», «Жмурки», «Совушка», «Успей убежать», «Не попадись», «Воробьи и кошка», «Дедушка и детки», «Охотник и зайцы», «Белые медведи», «Переноска арбузов», «Поймай лягушку», «Будь ловким», «Хитрая лиса», «Медведи и пчелы», «Охотники и утки».

2 класс.

№ п.н.	Тема раздела.	Кол-во часов.
1.	Введение.	1
2.	Правильное и рациональное питание.	2
3.	Режим дня.	2
4.	Отказ от вредных привычек.	3
5.	Положительные эмоции.	2
6.	Гигиена одежды..	3
7.	Игры.	19
8.	Я и другие.	3
	Итого	35

1. Подвижные игры: «Колдун», «Два Медведя», «Совушка», «Ручеек», «Гуси-лебеди», «Пчелы и медведи», «Горелки», «День – ночь», «Перемена мест», «Удочка», «Волки во рву», «Салки», «Снежки», «Перестрелка», «Чай – чай, выручай», «Космонавты», «Перебежки» «Сбей городок».

3 класс.

№ п.н.	Тема раздела.	Кол-во часов.
1.	Введение.	1
2.	Зачем человеку нужно здоровье.	2
3.	Режим дня.	2
4.	Организм человека.	2
5.	Основы безопасной жизнедеятельности.	3
6.	Чистота тела, жилища и продуктов питания..	2
7.	Игры.	21
8.	Отказ от вредных привычек.	2
	Итого	35

1. Подвижные игры: «Охотник и утки», «Рыбаки и рыбки», «Тише едешь, дальше будешь»,
«Запрещенное движение», «Пионербол», «Достань мяч», «Белые медведи», «Охотники и лайки», «Бой петухов», «Мяч в воздухе», «Воробьи и кошка», «Воробьи и вороны»,
«Штандир», «Зайчики», «Прыгуны», «Один в круге», «Рыбная ловля».

4 класс.

№ п.н.	**Тема раздела.**	**Кол-во часов.**
1.	Введение.	1
2.	Предупреждение употребления психоактивных веществ.	5
3.	Режим дня.	4
4.	Отказ от вредных привычек.	5
5.	Культура потребления медицинских услуг.	2
6.	Я и другие.	6
7.	Игры.	12
	Итого	35

Календарно-тематическое планирование
1 класс

№ п/п	Тема раздела.	Кол-вл уроков	Дата проведения	
			1 А	1 Б
1.	Введение.	1	06.09.23	06.09.23
2.	Зачем человеку нужно здоровье.	1	13.09.23	13.09.23
3.	Режим в школе	1	20.09.23	20.09.23
4.	Режим дома	1	27.09.23	27.09.23
5.	«Ловишка»	1	04.10.23	04.10.23
6.	«Салки»	1	11.10.23	11.10.23
7.	«К своим флажкам»	1	18.10.23	18.10.23
8.	Что такое система оздоровления? Что в нее входит.	1	25.10.23	25.10.23
9.	Гигиена – это?	1	08.11.23	08.11.23
10.	Личная гигиена	1	15.11.23	15.11.23
11.	секреты закаливания	1	22.11.23	22.11.23
12	Закаливание дома	1	29.11.23	29.11.23
13	правильное питание	1	06.12.23	06.12.23
14	«Жмурки»	1	13.12.23	13.12.23
15	«Совушка»	1	20.12.23	20.12.23
16	«Успей убежать»	1	27.12.23	27.12.23
17	Что такое эмоции?	1	10.01.24	10.01.24
18	Положительные эмоции	1	17.01.24	17.01.24
19	Что такое смех? Как смех влияет на здоровье?	1	24.01.24	24.01.24
20	«Не попадись»	1	31.01.24	31.01.24
21	«Воробьи и кошка»	1	14.02.24	14.02.24
22	«Дедушка и детки»	1	21.02.24	21.02.24
23	гигиена школьных кл. комнат	1	28.02.24	28.02.24
24	Гигиена личной (домашней комнаты)	1	06.03.24	06.03.24
25	«Охотник и зайцы»	1	13.03.24	13.03.24
26	«Белые медведи»	1	20.03.24	20.03.24
27	«Переноска арбузов»	1	03.04.24	03.04.24
28	«Поймай лягушку»	1	10.04.24	10.04.24
29	«Будь ловким»	1	17.04.24	17.04.24
30	«Хитрая лиса»	1	24.04.24	24.04.24
31	«Медведи и пчелы»	1	08.05.24	08.05.24
32	«Охотники и утки»	1	15.05.24	15.05.24
33	«Поймай лягушку»	1	22.05.24	22.05.24
	ИТОГО	33		

2 класс

№ п/п	Тема раздела.	Кол-вл уроков	Дата проведения	
			2А	2 Б
1.	Введение.	1	06.09.23	06.09.23
2.	значение питания в жизни	1	13.09.23	13.09.23
3.	Витамины в продуктах питания	1	20.09.23	20.09.23
4.	«Колдун»	1	27.09.23	27.09.23
5.	«Два медведя»	1	04.10.23	04.10.23
6.	«Совушка»	1	11.10.23	11.10.23
7.	режим в школе	1	18.10.23	18.10.23
8.	режим дома	1	25.10.23	25.10.23
9.	«Ручеек»	1	08.11.23	08.11.23
10.	«Гуси лебеди»	1	15.11.23	15.11.23
11.	«Пчелы и медведи»	1	22.11.23	22.11.23
12	Общее представление о вредных привычках .	1	29.11.23	29.11.23
13	Вред табачного дыма.	1	06.12.23	06.12.23
14	Что такое алкоголь и чем опасное его употребление.	1	13.12.23	13.12.23
15	«Горелки»	1	20.12.23	20.12.23
16	«День-ночь»	1	27.12.23	27.12.23
17	«Перемена мест»	1	10.01.24	10.01.24
18	Смех в повседневной жизни	1	17.01.24	17.01.24
19	Какие существуют положительные эмоции?	1	24.01.24	24.01.24
20	«Удочка»	1	31.01.24	31.01.24
21	«Волк во рву»	1	14.02.24	14.02.24
22	«Салки»	1	21.02.24	21.02.24
23	Что такое гигиена?	1	28.02.24	28.02.24
24	Гигиена школьной одежды	1	06.03.24	06.03.24
25	Гигиена домашней одежды	1	13.03.24	13.03.24
26	«Снежки»	1	20.03.24	20.03.24
27	«Перестрелка»	1	03.04.24	03.04.24
28	«Чай-чай-выручай»	1	10.04.24	10.04.24
29	«Салки»	1	17.04.24	17.04.24
30	«Космонавты»	1	24.04.24	24.04.24
31	«Перебежки»	1	08.05.24	08.05.24
32	«Сбей городок»	1	15.05.24	15.05.24
33	Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решенияконфликтных ситуаций..	1	22.05.24	22.05.24
	ИТОГО	33		

3 класс

№ п/п	Тема раздела.	Кол-вл уроков	Дата проведения	
			3 А	3 Б
1.	Введение.	1	01.09.23	06.09.23
2.	Здоровье – это?	1	08.09.23	13.09.23
3.	Человек и здоровье.	1	15.09.23	20.09.23
4.	«Охотник и утки»	1	22.09.23	27.09.23
5.	«Рыбаки и рыбки»	1	29.09.23	04.10.23
6.	«Тише едешь дальше будешь»	1	06.10.23	11.09.23
7.	Режим дома.	1	13.10.23	18.09.23
8.	Режим в школе.	1	20.10.23	25.09.23
9.	«Запрещенное движение»	1	27.10.23	08.11.23
10.	«Пионер бол»	1	10.11.23	15.11.23
11.	«Достань мяч»	1	17.11.23	22.11.23

12	Знание своего тела	1	24.11.23	29.11.23
13	Части тела, их назначение, назначение внутренних органов. « Рост иразвитие человека.	1	01.12.23	06.12.23
14	«Белые медведи»	1	08.12.23	13.12.23
15	«Охотники и лайки»	1	15.12.23	20.12.23
16	«Бой петухов»	1	22.12.23	27.12.23
17	Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первойпомощи при простых травмах(ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.	1	29.12.23	10.01.24
18	Экстремальная ситуация связанная с незнакомым человеком.	1	12.01.24	17.01.24
19	Поведение в экстремальных ситуациях	1	19.01.24	24.01.24
20	«Мяч в воздухе»	1	26.01.24	31.01.24
21	«Воробьи и кошка»	1	02.02.24	07.02.24
22	«Воробьи и вороны»	1	16.02.24	14.02.24
23	Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействиечеловека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы.	1	01.03.24	21.02.24
24	Представление об активной защите - иммунитете.	1	15.03.24	28.02.24
25	«Штандир»	1	22.03.24	06.03.24
26	«Зайчики»	1	05.04.24	13.03.24
27	«Прыгуны»	1	12.04.24	20.03.24
28	«Один в круге»	1	19.04.24	03.04.24
29	«Рыбная ловля»	1	26.04.24	10.04.24
30	«Пионербол»	1	03.05.24	17.04.24
31	«Один в круге»	1	17.05.24	24.04.24
32	«Пионербол»	1	24.05.24	08.05.24
33	«пионербол»	1		15.05.24
34	Общее представление о вредных привычках .	1		22.05.24
	ИТОГО	34		

4 класс

№ п/п	Тема раздела.	Кол-вл уроков	Дата проведения
1.	Введение. Правила безопасности	1	1.09.2023
2.	Что такое психотропные вещества	1	8.09.2023
3.	Последствия употребления психотропных веществ	1	15.09.2023
4.	Профилактика употребления психотропных веществ	1	22.09.2023
5.	Домашняя аптечка	1	29.09.2023
6.	Профилактика потребления психотропных веществ	1	6.10.2023
7.	Режим дня	1	13.10.2023
8.	Сон и его польза	1	20.10.2023
9.	Составление собственного режима дня	1	27.10.2023
10.	Режим дня для всех	1	10.11.2023
11.	«Охотники и утки»	1	17.11.2023
12	«Пионербол»	1	24.11.2023
13	«Белые медведи»	1	01.12.2023
14	«Мяч водящему»	1	08.12.2023
15	Вредные привычки – сколько их?	1	15.12.2023
16	Последствия вредных привычек	1	22.12.2023
17	Профилактика вредных привычек	1	29.12.2023
18	Я и моя семья	1	12.01.2024
19	Курение – это плохо или хорошо?	1	19.01.2024
20	«Мяч водящему»	1	26.01.2024
21	«Зайцы в огороде»	1	02.02.2024

22	«Два мороза»	1	09.02.2024
23	Медицинские услуги – что это такое	1	16.02.2024
24	Медицинские услоги – их польза	1	01.03.2024
25	«Пионербол»	1	15.03.2024
26	«Салки»	1	22.03.2024
27	«Эстафеты»	1	05.04.2024
28	Я и моя семья	1	12.04.2024
29	Я и мои друзья	1	19.04.2024
30	Лучшая подруга, друг	1	26.04.2024
31	Я и мои одноклассники	1	03.05.2024
32	Кто такие друзья	1	17.05.2024
33	Семейное древо	1	24.05.2024
	ИТОГО	33	