

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кемеровской области – Кузбасса
Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка
МБОУ «ООШ № 83»

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных классов

Руководитель МО

_____ Е.Ю. Сидорович

Протокол № 1 от «28» августа 2023г.

ПРИНЯТО

педагогическим советом

Протокол № 1

от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «ООШ № 83»

_____ М.Ю. Ермолаев

Приказ №173/3-0 от «31» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
секция «Если хочешь быть здоров»
для 1-4 классов
спортивно-оздоровительное
направление развития личности

Новокузнецкий городской округ, 2023

Документ подписан электронной подписью.

1. Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, федеральной образовательной программы начального общего образования с учетом:

- Федерального закона от 29.12.2012г № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта НОО;
- Учебного плана МБОУ «ООШ № 83» на 2023-2024 учебный год;
- . - Основной образовательной программы начального общего образования;
- . - Положения о рабочей программе МБОУ «ООШ № 83».

Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральной образовательной программы начального общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и

Документ подписан электронной подписью.

конкретизацию в программе воспитания;

– в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

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

1 класс

| № п/п | Содержание курса | Виды деятельности | Формы организации |
|-------|--|--------------------------------------|----------------------------------|
| 1 | Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | Игровая Познавательная | беседа; игра |
| 2 | Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. | Игровая Спортивно-оздоровительная | беседа; игра; соревнование |

Документ подписан электронной подписью.

| | | | |
|----------|---|--|-------------------------------------|
| | Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. | | |
| 3 | Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д. | Игровая Спортивно-оздоровительная | беседа; игра; соревнование |
| 4 | Занимательные игры. Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка». Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д. Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка». | Игровая Спортивно-оздоровительная Познавательная | игра; соревнование; викторина |

2 класс

| № п/п | Содержание курса | Виды деятельности | Формы организации |
|----------|---|--------------------------------------|-------------------|
| 1 | Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. | Игровая Познавательная | беседа; игра |
| 2 | Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). | Игровая Спортивно-оздоровительная | беседа; игра; |

Документ подписан электронной подписью.

| | | | |
|----|--|--------------------------------------|---|
| | Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. | | соревнование |
| 3 | Подвижные игры с мячом. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.) | Игровая Спортивно-оздоровительная | беседа; игра; соревнование; эстафеты |
| 4 | Игровые упражнения. «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекачивание мячей с одной стороны площадки на другую). | Игровая Спортивно-оздоровительная | игра; соревнование; |
| 5. | Занимательные игры. Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка». Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д. Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Заяц без логова», «Сантики - Сантики-Лим-По-По», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д. | Спортивно-оздоровительная Игровая | игра; соревнование |

3 класс

| № п/п | Содержание курса | Виды деятельности | Формы организации |
|----------|---|--------------------------------------|------------------------------|
| 1 | Основы знаний о подвижных играх (1 час + включаются во все занятия). Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил. | Игровая Познавательная | беседа; игра |
| 2 | Подвижные игры без мячей. Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д. Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка». Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки». | Игровая Спортивно-оздоровительная | игра; соревнование |
| 3 | Эстафеты. Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями. | Игровая Спортивно-оздоровительная | беседа; игра; эстафеты |
| 4 | Спортивные и подвижные игры с мячами. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» | Игровая Спортивно-оздоровительная | игра; соревнование; |

Документ подписан электронной подписью.

| | | | |
|----|---|---|--------------|
| | (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.) | | |
| 5. | Олимпиады по предмету физкультура. Предусматривает знакомство учеников с теоретическими знаниями по физкультуре, проведение олимпиад, разбор заданий и награждение. | Познавательная Спортивно-оздоровительная | олимпиада |
| 6. | Соревнования. Проведение соревнований по различным видам: пионербол, дартс, перестрелка и вывоз детей на городские массовые старты: «Кросс-нации», «Лыжный марафон», «Лыжня –России». | Спортивно-оздоровительная | соревнование |

4 класс

| № п/п | Содержание курса | Виды деятельности | Формы организации |
|-------|---|--------------------------------------|------------------------------|
| 1 | «Основы знаний о физической культуре и спорте» Начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом. Игры с мячом. | Игровая Познавательная | беседа; игра |
| 2 | Раздел «Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом» Основные правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом. | Познавательная | беседа |
| 3 | «Общая физическая подготовка» Общая культура движений, укрепление здоровья, содействие развитию и совершенствованию умений и навыков, развитие основные физические качества. Игра в пионербол. | Игровая Спортивно-оздоровительная | беседа; игра; эстафеты |
| 4 | «Специальная физическая подготовка». Рекомендации физических упражнений игрового | Игровая Спортивно-оздоровительная | игра; соревнование; |

Документ подписан электронной подписью.

| | | | |
|----|---|---|------|
| | характера. Обучение основным техническим приемам игры в пионербол. | | |
| 5. | «Контрольные и тестовые упражнения» Упражнения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся. Игры в пионербол | Познавательная Спортивно-оздоровительная | игра |

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- 1) 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;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов

Документ подписан электронной подписью.

и находить выходы из спорных ситуаций;

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

Метапредметные:

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

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

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

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

8) 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;

9) 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;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам,

Документ подписан электронной подписью.

установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) 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;

12) 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;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных,

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Документ подписан электронной подписью.

4. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

1 класс

| № п/п | Название раздела | количество часов | | |
|-------------|---|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ | 2 | 2 | |
| 2 | Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Подвижные игры с мячом | 14 | 2 | 12 |
| 4 | Занимательные игры | 14 | 2 | 12 |
| Всего часов | | 33 | 8 | 25 |

2 класс

| № п/п | Название раздела | количество часов | | |
|-------------|---|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь | 4 | 3 | 1 |
| 3 | Подвижные игры с мячом | 9 | 2 | 7 |
| 4 | Игровые упражнения | 10 | 2 | 8 |
| 5 | Занимательные игры | 8 | 1 | 7 |
| Всего часов | | 34 | 10 | 24 |

3 класс

| № п/п | Название раздела | количество часов | | |
|-------|---------------------------------|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Основы знаний о подвижных играх | 2 | 2 | |

Документ подписан электронной подписью.

| | | | | |
|-------------|--------------------------------------|----|----|----|
| 2 | Подвижные игры без мячей | 4 | 1 | 3 |
| 3 | Эстафеты | 10 | 2 | 8 |
| 4 | Спортивные и подвижные игры с мячами | 6 | 1 | 5 |
| 5 | Олимпиады по предмету физкультура | 7 | 5 | 2 |
| 6 | Соревнования | 5 | 1 | 4 |
| Всего часов | | 34 | 12 | 22 |

4 класс

| № п/п | Название раздела | количество часов | | |
|-------------|--|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Основы знаний о физической культуре и спорте | 3 | 3 | |
| 2 | Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом | 2 | 2 | |
| 3 | Общая физическая подготовка | 13 | 2 | 11 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 13 | 2 | 11 |
| 5 | Контрольные и тестовые упражнения | 3 | | 3 |
| Всего часов | | 34 | 11 | 23 |

Документ подписан электронной подписью.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

| | |
|----------------------------------|--|
| Общий статус подписи: | Подпись верна |
| Сертификат: | 3760B68FC30314D7D8A30185403A0782 |
| Владелец: | Ермолаев Максим Юрьевич, Ермолаев, Максим Юрьевич, sbojjon@bk.ru, 246511250002, 12284284652, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 83", Директор, г. Новокузнецк, Кемеровская область, RU |
| Издатель: | Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru |
| Срок действия: | Действителен с: 19.10.2022 08:44:00 UTC+07 Действителен до: 12.01.2024 08:44:00 UTC+07 |
| Дата и время создания ЭП: | 01.10.2023 14:11:22 UTC+07 |