

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МАЛИВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»

Зам. директора по внеклассной работе

 /Деева Е. К./

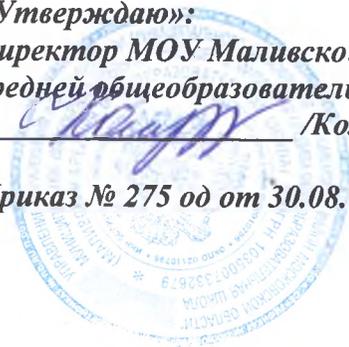
«29» августа 2017 года

«Утверждаю»:

Директор МОУ Маливской
средней общеобразовательной школы

 /Комолова Н.В./

Приказ № 275 од от 30.08. 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Расти здоровыми»

для 3А класса

Направление: спортивно-оздоровительное

Составитель: Калашников Ю.А.,
учитель физической культуры первой
категории

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности в 3а классе «Расти здоровыми» составлена на основе

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в действующей редакции от 29.12.2014 №5);
- письма Министерства образования Московской области от 12.09.2012 №9542-08о/07 об использовании методических рекомендаций «Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях Московской области в рамках введения ФГОС НОО»;
- приказа Управления образования администрации Коломенского муниципального района «Об организации образовательной деятельности в общеобразовательных учреждениях Коломенского муниципального района в 2015-2016 учебном году» от 15.07.2015 № 298-ОД.
- Образовательной программы начального общего образования МОУ Маливской средней общеобразовательной школы

Общая характеристика программы по внеурочной деятельности

На современном этапе ученики имеют слабое представление о подвижных играх, забавах, развлечениях, составляющих национальную культуру России и физической подготовке их предков.

Для преодоления этого недостатка предлагается программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Расти здоровыми».

В основе данной программы лежит использование подвижных игр и развлечений в физическом воспитании младших школьников в сельской местности, основанное на реализации принципа сопряженности двигательного обучения и активизации познавательных процессов через формирование основ русской культуры.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в 3 классе «Расти здоровыми» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Расти здоровыми» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса в школе.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Расти здоровыми» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- возрождение традиций русской культуры через осознание роли игр в жизни людей;
- вооружение младших школьников необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью;
- содействие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;
- создание предпосылок для успешного освоения подвижных игр.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

Место программы в структуре ООП НОО

Рабочая программа «Расти здоровыми» является структурным элементом ООП НОО МОУ Маливской СОШ и реализует занятия внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в 3а классе.

Сроки реализации программы

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Расти здоровыми» для 3а класса рассчитана на 1 год в объеме 34 часа, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия - 45 минут.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Расти здоровыми» состоит из 5 разделов:

- Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.
- Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
- Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей.
- Игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска, ведение мяча, на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.
- Игры на комплексное развитие кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями

Программа отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья,

<p>способностей, способностей к ориентированию в пространстве.</p>		<p>контроль, оценивать взаимное поведение при перемещении, оказывать взаимопомощь; Выбирать эффективные способы решения поставленных задач, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, поиск новых форм для решения поставленных задач, уметь договариваться о распределении функций и ролей, задавать вопросы, уметь слушать собеседника.</p>
<p>➤ 2. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве</p>	3	<p>Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, перемещаться в ограниченном пространстве, совершенствовать быстроту реакции, скоростные способности, выносливость.</p> <p>Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.</p> <p>Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. Выбирать действие в соответствии с поставлено задачей, ориентироваться в разнообразии способов обучения, применять различные способы самоконтроля.</p>
<p>➤ 3. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей.</p>	2	<p>Выбирать действие в соответствии с поставлено задачей, ориентироваться в разнообразии способов обучения, применять различные способы самоконтроля. Проявление активности для решения познавательных задач, умение использовать общие приемы, умение анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение. Умение</p>

		использовать общие приемы, анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение, контролировать эмоциональное состояние.
<p>➤ 4. Игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска, ведение мяча, на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</p>	8	<p>Получат представления об особенностях русских народных игр. Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, развивать двигательные и скоростные способности.</p> <p>Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых корректировок.</p> <p>Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>
<p>➤ 5. Игры на комплексное развитие кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями</p>	9	<p>Получат представления об особенностях русских народных игр. Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, развивать двигательные и скоростные способности.</p> <p>Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых корректировок.</p> <p>Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>
Итого	34	

Результаты освоения программы

В процессе освоения программы внеурочной деятельности у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный калейдоскоп» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятиях.
- Учить **работать** по предложенному учителем плану.

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: рассказе учителя, дополнительной литературе.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей группы.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям обучающихся в процессе реализации программы

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Расти здоровыми» обучающиеся За класса должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;

- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила поведения;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, обморожении, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Плановые сроки проведения	Скоррект. сроки проведения
1.	ИОТ-001-2011. Вступительная беседа «Игры и их значения». Футбол, «Антивышибалы».	1ч.	06.09	06.09
2.	Игра «Пустое место». Футбол.	1ч.	13.09	13.09
3.	Игра «Белые медведи». Футбол.	1ч.	20.09	20.09
4.	Игра «Пятнашки». Футбол.	1ч.	27.09	27.09
5.	Игра «Второй лишний». Футбол.	1ч.	04.10	04.10
6.	Игра «Третий лишний». Футбол.	1ч.	11.10	11.10
7.	Игра «Беги за мной». Футбол.	1ч.	18.10	18.10
8.	Игра «Рыбаки и рыбки». Футбол.	1ч.	25.10	25.10
9.	Игры «Вызов номеров», «Зайцы, сторож и Жучка».	1ч.	15.11	
10.	Игры «День и ночь», «Пастух и овцы».	1ч.	22.11	
11.	Игры «Караси и щука», «Поезд».	1ч.	29.11	

12.	Игры « Переправа», «Круговая эстафета».	1ч.	06.12	
13.	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву».	1ч.	13.12	
14.	Игры « Прыжки челноком», «Скакуны».	1ч.	20.12	
15.	Совершенствование игр.	1ч.	27.12	
16.	Игры « «Погоня», «Охотники и лисы».	1ч.	17.01	
17.	Игры «Боулинг», «Охота на волка».	1ч.	24.01	
18.	Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1ч.	31.01	
19.	Игры « «Подвижная цепь», «Быстро и точно».	1ч.	07.02	
20.	Игры « Охотники и утки», «Снайперы».	1ч.	14.02	
21.	Игры « Гонка мяча по кругу», «Обгони мяч».	1ч.	21.02	
22.	Игры «Мяч среднему», «Защита укрепления».	1ч.	28.02	
23.	Игры « Защищай товарища», «Ящерица».	1ч.	07.03	
24.	Игры « Рывок за мячом», «Вышибалы».	1ч.	14.03	
25.	Игры «Плен», Мини-баскетбол».	1ч.	21.03	
26.	Игры «Борьба за мяч», «Мини-баскетбол».	1ч.	04.04	
27.	Игры «Перестрелка», «Мини-баскетбол».	1ч.	11.04	
28.	Игра «Мини-баскетбол». Совершенствование игр.	1ч.	18.04	
29.	Игра «Прятки», «Мини-баскетбол».	1ч.	25.04	
30.	Варианты игры в футбол.	1ч.	02.05	
31.	Варианты игры в футбол.	1ч.	09.05	
32.	Игра в футбол.	1ч.	16.05	
33.	Игра в футбол.	1ч.	23.05	
34.	Совершенствование игр.	1ч.	30.05	

Литература

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич - М.: Просвещение, 2012.
2. - Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, - В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с
3. Основная образовательная программа НОО МОУ Маливской СОШ
- 4.- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с.
- 5.- Подвижные игры учащихся. М.: Учпедгиз, 2007. – 106с.
- 6.- Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. – Баласс, 2012 г. – 124с.
- 7.Федеральный государственный образовательного стандарт начального общего образования.

Материально-техническое обеспечение

Мячи волейбольные
Мячи теннисные
Обручи
Скакалки
Кегли
Магнитофон