МОАУ "Гимназия имени А.Грина"

РАССМОТРЕНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель кафедры учителей начальных классов	Педагогический совет МОАУ «Гимназия имени А.Грина»	Директор МОАУ "Гимназия имени А.Грина"
_____	_____	_____
Пинегина Е.О. Протокол № 1 от 30.08.2023	Протокол № 1 от 30.08.2023	Юдина Е.В. Приказ № 130 от 01.09.2023

МОАУ "ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ А. ГРИНА"

Подписано цифровой подписью:
МОАУ "ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ А. ГРИНА"
Дата: 2023.10.31 13:16:22 +03'00'

Программа курса внеурочной деятельности
«Будь здоров!»
2в класса

Составитель: Самылова Т.Н.
учитель физической культуры

г. Киров, 2023г.

Пояснительная записка

По обновлённым ФГОС рекомендована программа физкультурно- спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентированая на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерванации. Основана на разработках учебно- методического комплекса по развитию ШСК ФБУ «Федерального центра организационно методического обеспечения физического плана внеурочной деятельности» При разработке программы использовались следующие документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
Порядок организации и осуществление образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденных приказомМинпросвещения РФ от 22.03.2021 №115;
ФГОС начального общего образования, утвержденных приказом Минпросвещения РФ от31.05.2021№286(далее – ФГОСНОО);ФГОС основного общего образования, утвержденных приказом Минпросвещения РФ от31.05.2021№287(далее – ФГОСООО)
Главная цель занятий направлена на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в физическом развитии, помощь всаморазвитии и развитии способностей
Основные задачи:

- .Физическое развитие обучающихся, привитие им любви к спорту и побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли,ответственности, формирование установок на защиту слабых
- Оздоровление школьников, привитие любви к своему краю, его истории, культуре, природе, развитие их самостоятельности иформирование навыков самообслуживающего труда.

Методическая поддержка : «Внеурочная деятельность» на портале «Единое содержание общего образования»

Образовательные задачи программы:

ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать правильную осанку; обучатьдиафрагмально- релакционному дыханию; изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; формировать у обучающихся навыки ЗОЖ

Развивающие: развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность; совершенствоватьприкладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями

Воспитательные: прививать жизненно важные гигиенические навыки; содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих развитие личности обучающихся; формироватьумения самостоятельно заниматься физическими упражнениями

Оздоровительные: улучшать функциональное состояние организма; повышать физическую и умственную работоспособность; способствовать снижениюзаболеваемости

Ценностные ориентиры: ценность жизни- реализуется в бережном отношении к другим людям и природе; ценность человека- в единстве составляющих ЗОЖ:физического, психического, социально- нравственного здоровья; ценность государственности- осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства

Метапредметные связи программы внеурочной деятельности по предмету физическая культура требуют системно- деятельностного подхода с такими учебными дисциплинами как валеология, психология, биологии

Планируемые результаты освоения программы : по универсальным компетенциям:

научиться организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться вколлективную деятельность; взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; уметь доносить информацию в доступной, эмоционально- яркой форме в процессе общения со сверстниками и взрослыми людьми

Личностными результатами по новым ФГОС в группе «физическое воспитание» является ***формирование культуры здоровья иэмоционального благополучия:***

уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи исопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

понимать необходимость ЗОЖ, соблюдения правил безопасного поведения

Метапредметные результаты группируются по видам УУД :

- овладение универсальными учебными **познавательными действиями**- базовые логические, базовые исследовательские, работа *синформацией*
- овладение универсальными учебными **коммуникативными действиями**- *общение, совместная деятельность*
- овладение универсальными **регулятивными действиями**- *самоорганизация , самоконтроль*

(характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований безопасности, сохранностиинвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательнойдеятельности)

Воспитательные задачи внеурочной деятельности

- вовлечь обучающихся в интересную и полезную деятельность для удовлетворения познавательных интересов, самореализации,развития способностей в разных сферах;
- формировать в кружках, секциях, клубах, студиях детско-взрослых общностей общие позитивные эмоции и доверительныеотношения;
- поддержать средствами внеурочной деятельности обучающихся с выраженной лидерской позицией;
- поощрять педагогическими работниками детские инициативы, проекты, самостоятельность, самоорганизацию в соответствии с их интересами

Предметные результаты освоения обучающимися являются умения по изучении по **учебным модулям** для системы *формирующегооценивания*:

Ожидаемые результаты:

1. **научатся** планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельностичеловека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физическогоразвития и физической подготовки человека; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
2. **научатся** измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
3. **научатся** оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно иуважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство
4. **научатся** бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки
5. **научатся** взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснятьправила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
6. **научатся** подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении о.р.у.; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастическиекомбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения

Содержание изучаемого курса

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения, физические качества, круговая тренировка прыжки, броски большого мяча, ,метание малого мяча, преодоление препятствий.
Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси- лебеди, Метко в цель, Два мороза, Запрещённое движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка, Вышибал, Красный- Белый, Борьба за мяч, Антивышибалы, Забросай противника мячами, Ловишка с мячом, Эстафеты.
Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазание по гимнастической стенке и канату.
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение.
Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на занятиях. Как передвигаются животные.
Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Утренняя зарядка. Личная гигиена.
Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Учебно- тематический план (1 час в неделю)

№	ТЕМА	ЧАСЫ
1	Лёгкая атлетика	8
2	Подвижные игры	10
3	Гимнастика	8
4	Лыжная подготовка	8
5	Тесты, входные, итоговые, теория	В процессе занятий
Всего часов		34

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата
1	Правила поведения в спортивном зале. Беговые упражнения	
2	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра	
3	Прыжки в длину с места	
4	Метание малого мяча на дальность	
5	Подвижная игра «Салки»	
6	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	
7	Подвижная игра «Метко в цель»	
8	Подвижная игра «Два мороза»	
9	Подвижная игра «Запрещённое движение»	
10	Строевые упражнения	
11	Акробатика. Кувырок вперёд и назад	
12	Акробатика. Упражнения в группировке. Перекаты	
13	Акробатика. Стойка на лопатках	
14	Акробатика. Гимнастический мост.	
15	Прыжки со скакалкой	
16	Передвижение по гимнастической стенке	
17	Лазание по канату	
18	Передвижение на лыжах в медленном темпе	

19	Катание с горы	
20	Повороты на лыжах	
21	Подъём «полуёлочкой»	
22	Торможение «плугом»	
23	Повороты переступанием	
24	Передвижение на лыжах с палками в быстром темпе	
25	Подвижная игра «Совушка»	
26	Подвижная игра « Охотники и зайцы»	
27	Подвижная игра «Кто быстрее схватит»	
28	Подвижная игра «Правильный номер»	
29	Подвижная игра «Удочка»	
30	Прыжки в высоту с разбега	
31	Прыжки в длину с места	
32	Бросок большого мяча на дальность	
33	Метание малого мяча в горизонтальную цель	
34	Кроссовая подготовка или полоса препятствий	

Тестирование проводится 2 раза в год (в сентябре и мае)

№	Показатели мониторинга	Данные мониторинга		
1	*Уровень физической подготовленности учащихся*	Высокий	Средний	Низкий
	Тест на быстроту			
	Тест на выносливость			
	Тест на ловкость			
	Тест на силу			
	Тест на гибкость			
	Тест на скоростно-силовую подготовленность			

2	*Оценка состояния здоровья*	Данные мониторинга		
	Учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья на определённое кол-во времени			
	Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к медицинским группам для занятий физкультурой	Основная	Подготовительная	Специальная
	Число пропущенных по болезни дней всеми обучающимися за год			
3	*Уровень интереса к занятиям ОФП*	Данные мониторинга		
	% участников образовательного процесса, положительно относящихся к занятиям ОФП			
	Суммарный % пропусков занятий ОФП всеми обучающимися без уважительной причины (посещаемость)			
4	*Результативность подготовки к ГТО второй ступени*	бронза	серебро	золото
	1 квартал			
	2 квартал			
	4 квартал			

Дидактическое обеспечение: Спортивно- оздоровительная деятельность П.В.Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов- М. Просвещение, 2011; Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное основное образование, учебное издание В.А.Горский М. Просвещение 2010

Методическое обеспечение: Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя Д.В. Григорьев, П.В. Степанов, М. Просвещение 2010