

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза П.И. Захарова
с.Троицкое муниципального района Сызранский Самарской области

«Рассмотрена на заседании МО
учителей начальных классов»
Руководитель МО

Городнова Л.Н.
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

Проверена
Заместитель директора по
УВР _____
Гальгина А.В.
«31» августа 2022 г.

Утверждена
Приказом
№ 160/6 - ОД от 31.08.2022 г.
Директор ГБОУ СОШ
с. Троицкое:

Фомин В.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
спортивно - оздоровительной направленности
«Если хочешь быть здоров»

на уровне начального общего образования
2-4 классы (170 часов)

2022 год

Данная программа разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании», в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Рабочая программа составлена на основе программы Григорьева Д.В., Степанова П.В. Внеурочная деятельность школьников, методический конструктор.- М.: Просвещение.

Сроки реализации образовательной программы: программа рассчитана на 4 года обучения.

Занятия по программе внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» для учащихся 2-4 классов проводятся во 2-3 классах проводятся 2 раза в неделю по 1 часу- 68 часов в год, в 4 классе проводится 1 раз в неделю по 1 часу- 34 часа в год. Общее количество часов –170 часов.

1. Содержание курса внеурочной деятельности 2 класс (68 часов)

1 раздел «Вводное занятие, техника безопасности»

Понятие о технике безопасности, правилах поведения в зале, обращение с инвентарем, поведение в кризисных ситуациях. Основные причины травматизма.

Я выбираю здоровый образ жизни!

Правила личной гигиены. Признаки заболевания.

Режим питания и питьевой режим.

Осанка.

2 раздел «Средства и методы сохранения здоровья»

Как мы дышим. Упражнения для дыхания. Тренируем дыхание. Глаза – главные помощники человека. Снимаем утомление глаз.

3 раздел «Упражнения направленные на сохранение здоровья. Подвижные игры»

Упражнения для формирования правильной осанки.

Правила предупреждения простудных заболеваний.

Упражнения на сохранение зрения.

Упражнения профилактики плоскостопия .

Профилактика близорукости.

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

Игры с бегом

В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

«Бабочки», «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Быстрее-медленнее», «Гонки с выбыванием», «Салки с ленточкой»

Игры с элементами прыжков

В этот раздел вошли игры, которые помогают детям освоить навыки прыжков на одной, двух ногах; прыжки через скакалку и препятствие.

«Кто лучше прыгнет?» «Выше ноги от земли», «Классы», «Воробышки»

Игры для формирования правильной осанки

«Совушка», «У медведя во бору», «Хитрая лиса»

Игры – эстафеты

Эстафета «С мячом». Эстафета с обручем.

Игры с прыжками

«Кто лучше прыгнет?» «Выше ноги от земли», «Классы», «Воробьишки»

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча

«Меткий стрелок», «Ловишки с мячом», «Попади в обруч». «Школа мяча»

Игры с разными предметами

«Городки», «Лапта», «Со скакалкой парами», «С обручем в руках», «Ленты, вымпелы, мячи»

Игры с лазанием и перелезанием

«Паучки», «Пожарные на ученье», «Ловля обезьян»

Поисковые игры

«Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу.

Кто сильнее?

«Выталкивание спиной», «Перетягивание каната», «Перетягивания за руку», «Тяни – толкай»,

Зимние забавы

Игра в снежки, лепка снежных баб. Игры «Заморожу», «Метелица», «Бой снежных крепостей»

4 раздел «Игры на развитие психических процессов»

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

«Дед Мазай и зайцы », «Море волнуется», «Волшебная палитра», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок», «Повтори за мной», «Кто ушёл?», «Найди отличия», «Запрещённое движение», «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай», «Послушная тень», «Сострой рожицу»

5 раздел «Спортивные игры»

Спортивные игры по упрощённым правилам.

6 раздел «Спортивные праздники» «Мама, папа, я – спортивная семья», «В здоровом теле – здоровый дух». «Спортивные почемучки» викторины, посвященные спорту.

7 раздел «Итоговое занятие»

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

3 класс (68 часов)

1 раздел «Вводное занятие, техника безопасности»

Понятие о технике безопасности, правилах поведения в зале, обращение с инвентарем, поведение в кризисных ситуациях. Основные причины травматизма.

Я выбираю здоровый образ жизни!

Вредные привычки.

Устный журнал «Здоровье в твоих руках».

Детские болезни, их причины и признаки заболеваний. Правила поведения во время болезни.

2 раздел «В здоровом теле- здоровый дух!»

Формирование правильной осанки. Упражнения на формирование правильной осанки. Плоскостопие и борьба с ним. Практическая работа «Определение формы стопы».

Упражнения на профилактику плоскостопия. Основы самоконтроля. Пульс как показатели самоконтроля Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки». Закаливание организма.

Практическая работа «Закаливаемся вместе». Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения». Профилактика близорукости. Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения».

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

3 раздел «Предупреждение простудных заболеваний «Зимние игры на снеговой площадке»

В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.

Игры в снежки, лепка снежных баб, крепостей. «Снежинки и ветер», «Лиса и куры», «Заморожу», эстафета на санках, игра «Метелица», спортивный праздник «Бой снежных крепостей», «Перетяжки», игра «Два Мороза», соревнования на лыжах.

4 раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»

Малые формы двигательной активности. Влияние на организм человека. Игры на переменах. Игры разных народов.

5 раздел «Игры на развитие психических процессов»

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

6 раздел «Играем на прогулке»

Игра помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствует развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, коллективизм.

Пионербол, футбол, волейбол, «Ловишки с мячом», «Весёлые старты», прыжки на скакалке. Экскурсия «Природа – источник здоровья»

7 раздел «Итоговое занятие»

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника

4 класс (34 часа)

1 раздел «Вводное занятие, техника безопасности»

Понятие о технике безопасности, правилах поведения в зале, обращение с инвентарем, поведение в кризисных ситуациях. Основные причины травматизма.

Я выбираю здоровый образ жизни!

Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Предупреждение употребления психоактивных веществ

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасно его употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.

Красивая улыбка человека. Практическая работа «Уход за зубами».

Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

2 раздел «Закаливание организма»

Игры на свежем воздухе.

Игра помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствует развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, коллективизм. Игры на свежем воздухе.

Игра «Здравствуйте», игра «светофор», игра «Заколдованный замок», игра «Тропинка», игра «гнездышко», «Весёлые старты» - конкурсная программа, игра «Заяц без логова», игра «Сантики-фантики-лиμποпо», игра «Вороны и воробы». Спортивный праздник «Эти игры».

3 раздел «В здоровом теле- здоровый дух»

Формирование правильной осанки. Упражнения на формирование правильной осанки.

Плоскостопие и борьба с ним. Упражнения на профилактику плоскостопия.

Закаливание организма.

Профилактика близорукости.

Точечный массаж.

Тренируем дыхание. Упражнения на правильное дыхание.

4 раздел «Предупреждение простудных заболеваний «Зимние игры на снеговой площадке»

На этих занятиях дети знакомятся с зимними видами спорта, беседуют о любимых развлечениях зимой на улице. Задача учителя выявить на чём (санки, лыжи, коньки) дети предпочитают кататься. Применение игр на лыжах очень разнообразно. На уроках лыжной подготовки и в школьной секции лыжного спорта игры и игровые задания применяются при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах, и при развитии физических качеств.

5 раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»

Динамическая пауза - малая форма двигательной активности. Упражнения и игры для динамической паузы. Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой. Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания. Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером. Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше».

6 раздел «Игры на развитие психических процессов»

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

7 раздел «Играем на прогулке. Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Игра помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствует развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, коллективизм.

Эстафета зверей. Эстафета «Быстрые и ловкие». Эстафета с обручем. Эстафета «Передача мяча». Лестница. Классы. Чехарда. Экскурсия «Природа – источник здоровья». Футбол. Волейбол.

Формы организации : спортивные игры, эстафеты, соревнования.

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная, досугово-развлекательная, познавательная, групповая и индивидуальная.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря 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 соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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 жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- 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;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В ходе изучения основных разделов программы курса «Школа здоровья» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и использованием по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

2 класс

№ п/п	Тематические блоки, темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!	3	http://school-collection.edu.ru/ -Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs Комплекс упражнений для детей младших классов https://yandex.ru/video/preview/?filmId Подвижные игры 8 https://youtu.be/-uCegFpAWCI "Гольф" Правила игры в (односкатную) лунку (Чикин В.В.) http://www.fizkulturavshkole.ru Физкультура в школе
2.	Средства и методы сохранения здоровья	6	
	Как устроен наш глаз. Упражнения на снятие утомления глаз.	3	
	Тренируем дыхание. Упражнения на правильное дыхание. Игры с бегом .	3	
3.	Упражнения направленные на сохранение здоровья. Подвижные игры	26	
	Игры и упражнения для формирования правильной осанки.	3	
	Игры и упражнения для формирования правильной осанки. Игры – эстафеты	3	
	Предупреждение простудных заболеваний. Игры с прыжками.	3	
	Предупреждение простудных заболеваний. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	3	
	Профилактика плоскостопия. Игры с разными предметами.	3	
	Упражнения на профилактику плоскостопия. Игры с лазанием и перелезанием.	3	
	Кто сильнее?	3	
	Предупреждение простудных заболеваний. Зимние забавы	5	
4.	Игры на развитие психических процессов	12	
	Игры на развитие восприятия.	2	
	Игры на развитие памяти.	2	
	Упражнения и игры на внимание	2	
	Игры на развитие воображения.	2	
	Игры на развитие мышления и речи.	2	
	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	2	
5.	Спортивные игры	9	
	Пионербол	3	
	Футбол	3	
	Баскетбол	3	
6.	Спортивные праздники	8	

	День шахмат	2	
	День физкультурника	2	
	Всемирный день тенниса	2	
	День рождения велосипедного спорта	2	
7.	Итоговое занятие	1	
Итого:		68 часов	

Всего часов в год: 68 часов

Часов в неделю: 2 часа

3 класс

№ п/п	Тематические блоки, темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни	3	http://school-collection.edu.ru/ -Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs Комплекс упражнений для детей младших классов https://yandex.ru/video/preview/?filmId Подвижные игры 9 https://youtu.be/-uCegFpAWCI "Гольф" Правила игры в (односкатную) лунку (Чикин В.В.) http://www.fizkulturavshkole.ru Физкультура в школе
2	В здоровом теле- здоровый дух	23	
	Формирование правильной осанки. Упражнения на формирование правильной осанки.	5	
	Плоскостопие и борьба с ним. Практическая работа «Определение формы стопы». Упражнения на профилактику плоскостопия.	5	
	Основы самоконтроля. Пульс как показатели самоконтроля. Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки».	3	
	Тренируем дыхание. Упражнения на правильное дыхание. Игры с бегом.	2	
	Закаливание организма. Практическая работа «Закаливаемся вместе». Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения» «Игры-хороводы»	5	
	Профилактика близорукости. Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения».	3	
3	Предупреждение простудных заболеваний «Зимние игры на снеговой площадке»	15	
	Снежки	1	
	Попади снежком	1	
	Скатай снежный ком	1	
	Снеговик	1	
	Засада	1	
	Снежками по мячу	1	
	Гонки снежных комков	1	
	Льдинка	1	
	Гонка на санях	1	
	Тяни толкай	2	
	Кто дальше?	2	
	Саный поезд	2	
4	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	5	
5	Игры на развитие психических процессов	5	

6	Играем на прогулке. Экскурсия «Природа – источник здоровья»	16	
	Игра соревнование «Снайпер»	2	
	Веселые старты	2	
	Эстафеты с препятствиями	2	
	Мини футбол	2	
	«Сказочные» эстафеты.	2	
	Игра-соревнование «Гонка мячей».	2	
	Игра – соревнование «Русская лапта».	2	
	Игра «Казачьи-разбойники».	2	
7	Итоговое занятие	1	
Итого:		68 часов	

Всего часов в год: 68 часов

Часов в неделю: 2 часа

4 класс

№ п/п	Тематические блоки, темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни	5	http://school-collection.edu.ru/
2	Закаливание организма. Игры на свежем воздухе.	5	-Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
	Игра «Здравствуйте»	1	https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs
	Игра «светофор»	1	Комплекс упражнений для детей младших классов
	Игра «Тропинка»	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId
	Игра «Заколдованный замок»	1	Подвижные игры
	Игра «гнездышко»	1	10 https://youtu.be/-uCegFpAWCI
3	В здоровом теле- здоровый дух	10	"Гольф" Правила игры в (односкатную) лунку (Чикин В.В.)
	Формирование правильной осанки. Упражнения на формирование правильной осанки.	2	http://www.fizkultura.vshkole.ru
	Влияние неправильной осанки на здоровье человека. Упражнения на формирование правильной осанки.	2	Физкультура в школе
	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	1	
	Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.	1	
	Точечный массаж	1	
	Близорукость и здоровье человека. Упражнения на профилактику близорукости.	1	
	Близорукость и здоровье человека. Упражнения на профилактику близорукости.	1	
	Близорукость и здоровье человека. Упражнения на профилактику близорукости.	1	
4	Предупреждение простудных заболеваний «Зимние игры на снеговой площадке»	6	

	Зимние игры на снеговой площадке. «Подбрось - поймай»	1	
	Зимние игры на снеговой площадке. «Полоса препятствий»	1	
	Зимние игры на снеговой площадке. «Построй туннель»	1	
	Зимние игры на снеговой площадке. Эстафета на санках.	2	
	Зимние игры на снеговой площадке. Игра «Прыжки через стенку»	1	
5	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	2	
6	Игры на развитие психических процессов	2	
7	Играем на прогулке. Экскурсия «Природа – источник здоровья»	3	
	Эстафета зверей	1	
	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
	Эстафета с обручем	1	
8	Итоговое занятие	1	
Итого:		34 часа	

Всего часов в год: 34 часа

Часов в неделю: 1 час