


Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 126»

«Согласовано» на заседании МО	«Согласовано» Заместитель директора по УВР	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 126»
Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2022	 Н. И. Юргайкина	 А. В. Загайнов
/Худолей Т. В.	подпись/расшифровка	подпись/расшифровка
подпись/расшифровка	Дата « <u>30</u> » <u>08</u> 2022	Дата « <u>31</u> » <u>08</u> * 2022 Приказ №

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Здоровячок»
3 класс
Срок реализации 2022/2023 учебный год

Барнаул, 2022

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
2. -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
5. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
6. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

7. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

8. овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

9. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

10. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

11. выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

12. выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Общая характеристика программы кружка «Здоровячок»

Кружок «Здоровичок» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительно-развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В кружок «Чемпион» вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

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 уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

Регулятивные УУД:

- 1) принимать и сохранять поставленную задачу;
- 2) планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- 3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

Познавательные УУД:

- 1) осознавать поставленную задачу;
- 2) понимать информацию, устанавливая причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

Коммуникативные УУД:

- 1) вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;
- 2) задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- 3) осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач

Ценностные ориентиры:

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала,

содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

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

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры

Место учебного предмета в учебном плане

Программа кружка «Здоровичок» в 3 классе рассчитана на 1 час в неделю.

На основании годового календарного учебного графика школы на 2018 – 2019 уч. г., учебного плана школы и Устава школы количество учебных часов в данном учебном году – 35 часов.

Основные направления реализации программы:

-организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное использование спортивной площадки

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– организация питания учащихся;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

Формы занятий:

- беседы
- игры

- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Алгоритм работы с подвижными играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Требования ФГОС. Планируемые результаты.

Дети должны знать:

- О способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Спортивные и подвижные игры	16 ч.	В процессе занятий	16 ч.
2.	Спортивные эстафеты	10ч		10 ч.
3.	Зимние виды игры	9ч.		9ч.
Итого:		35ч.		35ч.

Поурочное планирование 3 класс

№	Тема	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты
1	Мир движений..«Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
2	Красивая осанка..«Хвостики». «Паровоз»	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры

3	Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
4	Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками»	развитие силы и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
5	Ловкий. Гибкий. «Снип – Снап», «Быстрая тройка»	развитие гибкости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
6	Весёлая скакалка. «Медведь спит. Весёлая скакалка.	развитие ловкости и внимания	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
7	Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней»,	развитие выносливости и силы	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
8	Развитие быстроты. «Командные салки», «Сокол и голуби»	развитие быстроты	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
9	Кто быстрее? «Найди нужный цвет», «Разведчики»	развитие скоростных качеств, выносливости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры

10	Скакалочка-выручалочка.«Удочка с приседанием»,	развитие силы	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	развитие быстроты и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры
12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».«Лиса и куры»,	развитие силы и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры
13	Выбираем бег.«Кто быстрее?», «Сумей догнать»	развитие скоростных качеств, ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры
14	Метко в цель.«Метко в цель», «Салки с большими мячами»	развитие меткости и координации движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры
15	Путешествие по островам.«Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	развитие меткости и координации движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры
16	Развиваем точность движений.«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	развитие глазомера и точности движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры

17	Горка зовёт.«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры
18	Зимнее солнышко.«Веер», «Паровозик	развитие выносливости и ловкости Быстрый спуск»,	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры
19	Зимнее солнышко.«Кто быстрее приготовиться »	развитие выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры
20	Штурм высоты.«Штурм высоты»	развитие выносливости и быстроты	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры
21	Снежные фигуры.«Салки»	развитие выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры
22	Закрепление. Игры на свежем воздухе.«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	развитие выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры
23	Мы строим крепость. Игры по желанию учащихся	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры

24	Игры на снегу. «Горелки» Игры по желанию учащихся	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
25	Удивительная пальчиковая гимнастика. «Метание в цель», «Попади в мяч»	развитие ловкости и быстроты	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
26	Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», командные «колдунчики»	развитие скоростных качеств и меткости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
27	Развитие выносливости. «Бездомный заяц», «Лошадки»	развитие выносливости, быстроты и реакции	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
28	Развитие реакции. Пустое место», «Часовые и разведчики»	развитие быстроты, скорости, реакции	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
29	Развитие реакции. Пустое место», «Часовые и разведчики»	развитие быстроты, скорости, реакции	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
30	Подвижные игры: «Удочка». «Не урони мяч»	развитие быстроты и выносливости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры

31	Прыжок за прыжком.	развитие быстроты, ловкости, выносливости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
32	Мир движений и здоровья. "Хвостики", "Падающая палка",	развитие скоростных качеств, ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
33	Игра: «Третий лишний». Упражнение Боксёры. Эстафеты с обменом мячей.	развитие скоростных качеств, ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
34	Упражнение « Высокие деревья»....	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.
35	Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.