

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Бага-Тугтунская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

МС школы

 Бадмаева Б.А.

Протокол №1
от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

 Бадмаева Б.А.

Протокол №1
от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Ловкие, быстрые, смелые»

(наименование учебного предмета (курса))

2 класс

(уровень образования)

2023-2024 учебный год

(срок реализации программы)

Программу составил

Доржинов Н.И.,

учитель физической культуры первой квалификационной категории

с. Бага-Тугтун
2023 год

1. Пояснительная записка

Современное образование предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

В школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья учащихся. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно среди учащихся начальных классов.

Актуальность создания программы «Ловкие, быстрые, смелые» для начальной школы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья учащихся. Программа «Ловкие, быстрые, смелые» реализует спортивно-оздоровительное направление по внеурочной деятельности во втором классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения, и может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой части всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Решать эту проблему необходимо через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Цель программы:

Формирование установки на ведение здорового образа жизни, обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, оптимизация двигательной активности младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Задачи:

- сформировать представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения и физического воспитания;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- развивать навыки конструктивного общения, коммуникативные умения;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

Соответствие содержания программы внеурочной деятельности цели и задачам основной образовательной программы начального общего образования, реализуемой в образовательном учреждении.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**: становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе; духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей; укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Сильные, ловкие, смелые» соответствует цели и задачам основной образовательной программы начального общего образования, реализуемой в нашем учреждении.

Связь содержания программы с учебными предметами.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Сильные, ловкие, смелые» носит комплексный характер. Это отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, физическая культура. Система учебных пособий «Школа России» формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни. Содержание разделов и тем программы направлено на укрепление физического, нравственного и духовного здоровья ребенка; на обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, активным отдыхом.

В курсе «Литературное чтение» дети знакомятся с произведениями К.И. Чуковского, С.Я. Маршака, А.Л. Барто, В.В. Маяковского. При обсуждении прочитанного, дети выделяют положительные и отрицательные качества героя; при разборе различных жизненных ситуаций, ребенок сам делает вывод «что такое - хорошо, а что такое - плохо».

В курсе «Окружающий мир» изучаются разделы «Мы и наше здоровье», «Как устроен мир» и темы «Что вокруг нас может быть опасным?», «Почему нужно есть фрукты и овощи?», «Почему нужно чистить зубы и мыть руки?»,

«Правила безопасности на транспорте».

На уроках русского языка дети выполняют творческие работы, в которых рассказывают об активном отдыхе летом и зимой, закрепляют правила поведения в общественных местах и правила дорожного движения.

В курсе «Технология» при знакомстве с различными инструментами и приспособлениями вводятся правила техники безопасности при работе с ними, происходит знакомство с дорожными знаками, с номерами телефонов экстренных служб.

В курсе «Физическая культура» все занятия направлены на выработку установки на безопасный, здоровый образ жизни; учащиеся получают сведения по освоению и соблюдению режима дня, правил личной гигиены, о способах закаливания, оказания первой помощи при травмах.

Такая связь содержания программы внеурочной деятельности «Сильные, ловкие, смелые» с учебной деятельностью позволит сформировать у учащихся мотивацию на ведение здорового образа жизни, будет способствовать формированию знаний о социальной и психологической составляющей здоровья, уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Особенности реализации программы: формы, методы, режим и место проведения занятий, виды деятельности.

Формы проведения занятий: беседы, игры, викторины, конкурсы, праздники, часы здоровья, спортивные мероприятия.

Режим и место проведения занятий.

Занятия проходят во второй половине дня. Время занятий - 40 мин. Место проведения – спортивный зал, пришкольная площадка, кабинет.

Основные виды деятельности учащихся:

навыки дискуссионного общения;

опыты;

игра.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа рассчитана на обучающихся 2 класса, на 1 год обучения.

Возраст: 8-9 лет.

На реализацию курса «Ловкие, быстрые, смелые» отводится 34 часа в год (1 час в неделю). Из них теории – 10 часов, практики – 24 часа. Занятия проходят в соответствии с нормами СанПина.

Активная двигательная деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале составляет основную часть содержания программы, в оставшееся время с ребятами проводятся тематические беседы, часы здоровья, тестирование, подготовка к соревнованиям и внеклассным мероприятиям по формированию здорового образа жизни, просмотры тематических видеофильмов.

Характеристика условий образовательного учреждения при реализации программы

Для реализации программы «Ловкие, быстрые, смелые» МКОУ «Бага-Тугтунская СОШ» имеет всю необходимую материально-техническую базу:

учебные пособия;

натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы)

изобразительные наглядные пособия схематические рисунки, схемы, таблицы): плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз»; измерительные приборы: ростомер, весы, часы и их модели.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор.

Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, маты, канат, мячи, обручи, скакалки, кегли.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе реализации программы учащиеся должны **знать**:

факторы, влияющие на здоровье человека;

правила гигиены повседневного быта;

причины некоторых заболеваний;

причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

основные формы физических занятий и виды физических упражнений;

о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

виды подвижных игр и их правила.

учащиеся должны **уметь**:

выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

осуществлять активную оздоровительную деятельность;

применять приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни;

играть в подвижные игры, соблюдая правила;

формировать своё здоровье.

2.1 Требования к УУД, которые должны быть сформированы в процессе занятий по программе

Данная программа предусматривает достижение следующих результатов:

Личностные результаты :

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

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Метапредметные результаты

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке;
- осуществлять контроль, коррекцию и эмоциональную оценку своей деятельности на уроке.

2. Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

3. Коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь других;
- уметь донести свою позицию до других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки таких форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья окружающих;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значимости спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, успешной учебы, социализации в обществе;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую деятельность.

Ожидаемые результаты:

снижение заболеваемости или стабилизация здоровья (в зависимости от первоначального диагноза), повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус подростков;

увеличение числа детей, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни;

повышение приоритета здорового образа жизни.

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 (товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким).

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Анкетирование детей, мониторинг состояния здоровья - это основные формы учета знаний и умений на информационном уровне обучения.

Наиболее продуктивным контролем внеурочной деятельности являются викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры. Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в различных конкурсах, направленных на формирование и пропаганду здорового образа жизни (конкурсы рисунков, творческие проекты, выпуск газет);

- предоставление портфолио;

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности «Сильные, ловкие, смелые» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях:

- осознание необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, соответственно, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни;

- произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром и социальная адаптация детей.

2. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
I	В здоровом теле – здоровый дух!	29	2	3
II	Безопасность во время занятий физкультурой и спортом	11	4	3
III	Использование двигательных умений и навыков в подвижных играх	17	3	14
IV	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий.	9	1	4
	Итого:	34	10	24

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
I	Раздел «В здоровом теле – здоровый дух!»	11	8	9
1	<i>Тема «Гигиена повседневного быта»</i>	1	1	1
1.1	Моё здоровье.	1	1	1
2	<i>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i>	3	2	3
2.1	Влияние окружающей среды на здоровье человека	1	1	1
2.2	Прибавление в росте и весе	1	1	1
2.3	Практическая работа «Моё физическое развитие»	1		1
3	<i>Тема «Формирование правильной осанки»</i>	2	1	2
3.1	Форма спины и грудной клетки.	1	1	1
3.2	Практическая работа «Проверь свою осанку»	1		1
4	<i>Тема «Формы самоконтроля».</i>	3	2	2
4.1	Азбука закаливания.	1	1	
4.2	Мои эмоции, чувства и здоровье.	1	1	1
4.3	Виды закаливания организма человека.	1		1
5	<i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i>	2	2	1
5.1	Мы за здоровый образ жизни.	1	1	1
5.2	Правила предупреждения простудных заболеваний.	1	1	
II	Раздел «Безопасность во время занятий физкультурой и спортом»	6	4	5
1	<i>Тема «Правила предупреждения травматизма»</i>	4	2	3
1.1	Внимание и память при обучении новым движениям.	1	1	1
1.2	Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника	1		1
1.3	Гибкость тела.	1	1	
1.4	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	1		1
2	<i>Тема: «Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества»</i>	2	2	2
2.1	Что такое физическая нагрузка.	1	1	1
2.2	Как составить комплекс упражнений.	1	1	1

III	Раздел «Использование двигательных умений и навыков в подвижных играх»	17	5	16
1	<i>Тема «Спортивные игры»</i>	6	1	6
1.1	Беседа о спортивных играх. Игротека «Разведчики».	1	1	1
1.2	Русские народные игры. «Горелки», «Ловушка».	1		1
1.3	Русские народные игры. «Гуси», «Охотник и сторож».	1		1
1.4	Групповые игры. «Совушка».	1		1
1.5	Русские народные игры. «Пятнашки», «Прятки».	1		1
1.6	Групповые игры. «Чай-чай-выручай», «Карусель».	1		1
2	<i>Тема «Основные виды движения»</i>	8	2	7
2.1	Бег и его виды.	1	1	
2.2	Бег с высоким подниманием колен.	1		1
2.3	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	1		1
2.4	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	1		1
2.5	Прыжки и спорт.	1	1	
2.6	Эстафета.	1		1
2.7	Работа мышц при выполнении физических упражнений.	1		1
2.8	Работа мышц при выполнении физических упражнений.	1		1
2.9	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1		1
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	3	2	3
1	<i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i>	1	1	1
1.1	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой.	1	1	1
1.2	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой.	1		1
	Итого:	34	17	30

Содержание программы

Раздел 1 «В здоровом теле - здоровый дух!».

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни. Физическое развитие младших школьников. Определение понятия «здоровый образ жизни»

Тема 1 «Гигиена повседневного быта»

Теория: Гигиенические требования к одежде и обуви. Мой внешний вид – залог здоровья.

Практика: Правила ухода за одеждой и обувью. Тест «Ваше здоровье»

Тема 2. «Физическое развитие младшего школьника»

Теория: Прибавление в весе и росте. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Окончательный рост мальчиков и девочек.

Практика: Сравнение своего роста и веса с возрастными нормами. Определение своего веса.

Тема 3 «Формирование правильной осанки»

Теория: От чего зависит красивая осанка. Освоение комплекса упражнений для формирования правильной осанки.

Практика: Части тела. Органы и их роль в организме человека. Основные части скелета и их назначение. Первая помощь при переломах. Способы формирования правильной осанки.

Тема 4 «Формы самоконтроля».

Теория: Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля. Пульс – показатель, дающий важную информацию деятельности сердечнососудистой системы.

Практика: Физическая нагрузка и пульс. Зависимость частоты пульса от физической нагрузки.

Тема 5 «Средства и методы сохранения здоровья»

Теория: Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека.

Практика: Воздушные ванны. Босохождение. Умывание и обливание холодной водой.

Раздел 2 «Безопасность во время занятий физкультурой и спортом»

Тема 1 «Правила предупреждения травматизма»

Воспитание двигательных способностей. Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека.

Теория: Быстрое овладение новыми упражнениями. Действия в изменяющихся условиях. Ловкость.

Практика: Комплексы физических упражнений для развития ловкости.

Тема 2 «Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества»

Что значит быть сильным и выносливым?

Теория: Что такое физическая нагрузка.

Практика: Составление индивидуального комплекса упражнений.

Раздел 3 «Использование двигательных умений и навыков в подвижных играх»

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека

Тема 1 «Спортивные игры»

Теория: Беседа о спортивных играх.

Практика: Русские народные игры «Горелки», «Ловушка», «Гуси», «Охотник и сторож», «Пятнашки», «Прятки».

Групповые игры «Чай-чай-выручай», «Карусель» ,

Тема 2 «Основные виды движения»

Теория: Бег и его виды. Прыжки. Прыжки и спорт. Работа мышц при выполнении физических упражнений.

Практика: Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту. Игротека «На болоте». Экскурсия «Природа – источник здоровья».

Раздел 4. «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»

Методика проведения динамических пауз, физкультурных минуток, занимательных переменок.

Тема 1 «Методика проведения малых форм двигательной активности»

Теория: Малые формы двигательной активности. Их влияние на организм человека.

Практика: Игры на переменах. Спортивный праздник «За здоровый образ жизни».

Тема 2 «Ритмическая гимнастика»

Теория: Что такое ритмика? Воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств путем музыкально-ритмической деятельности.

Практика: Игры с элементами ритмической гимнастики «Ритмическая мозаика», «Веселые ладошки».

Список использованной литературы

Основная литература

Примерная программа внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ под ред. В.А. Горского – М.: просвещение, 2011.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования/ Министерство образования и науки Рос.Федерации. – М.: Просвещение, 2011

Климова И.И. Мастерская учителя: уроки здоровья. Конспекты уроков для 1 класса. Учебно-методическое пособие, - М.: УЦ “Перспектива”, 2009

Езушина Е.В. “Азбука правильного питания. 1-2 классы: конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки” - Волгоград: “Учитель”, 2008

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе (Текст): 1-4 классы/ В.И.Ковалько. – М.:Вако, 2012.-124 с.

Ковалько В.И. “Школа Физкультминуток (1-4 класс): практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников” - Москва., 2007

Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-4 классы.-М.:ВАКО, 2011г. - /Мастерская учителя.

Дополнительная литература

Суслов В.Н. Этикет. Учусь правилам поведения. 1-4 классы. Тесты,практические задания: учебно-методическое пособие. – Ростов-на –Дону: “Легион”, 2010

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 класс)“- М.: “Вако”, 2008

Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

Интернет Ресурсы

№	Название	Электронный адрес
1	Я здоровье берегу, сам себе я помогу. О вреде курения	http://www.rusedu.ru http://it-n.ru http://openclass.ru/ http://wwwnachlkacom/uchitel
2	Прислушайся к сердцу своему	
3	Здравствуй, школа!	
4	Мы за здоровый образ жизни!	
5	Устный журнал: здоровое питание «Мы – то, что мы едим»	
6	Правила поведения в учебном заведении	
7	Делай упражнения, чтобы не устать от компьютера	
8	Вред компьютера и как его уменьшить	
9	Физкультминутки	
10	Три основных закона поведения	
11	Виды ран и оказание первой помощи.	
12	Путь к здоровью.	