

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Калининградской области**

**Администрация муниципального образования**

**"Нестеровский муниципальный округ Калининградской области"**

**МАОУ Покрышкинская НШ-ДС**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

МАОУ Покрышкинской НШ-ДС

\_\_\_\_\_ Добужинская О.И.

Протокол № 1 от 28.08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МАОУ Покрышкинской НШ-ДС

\_\_\_\_\_ Добужинская О.И.

Приказ № 55 от 30.08.2023 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Здоровей-ка»  
4 класс**

Направление программы – спортивно-оздоровительное

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 9 - 10 лет

Учитель: Заборских В.А.

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

п. Пушкино, 2023 г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа к курсу «Здоровей-ка» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению МАОУ Покрышкинской НШ-ДС для 4 класса.

#### **Основные цели и задачи учебного курса**

**Целью** программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, формирование умения сотрудничать в команде, развитие коммуникативной компетентности учащихся.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:  
*укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;  
*совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

*формирование* умения сотрудничать в команде, *развитие* коммуникативной компетентности учащихся посредством обучения различным эстафетам;

*развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

#### **Особенности методики преподавания предмета**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Здоровей-ка» предназначена для обучающихся 4 класса. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

## Содержание курса

### 1 раздел «Подвижные игры» 15 часов.

Поезд (2 ч)  
Альпинисты (1 ч)  
Копна – тропинка – кочки (2 ч)  
Запрещённое движение (2 ч)  
Знак качества (1 ч)  
Быстрая лиса (2 ч)  
День и ночь (1 ч)  
Не задень (2 ч)  
По местам! (1 ч)  
Ручеёк (1 ч)

### 2 раздел «Спортивные игры» - 5 часов

Волейбол (2 ч)  
Футбол (1 ч)  
Баскетбол (2 ч)

### 3 раздел «Гимнастика с элементами акробатики» – 4 часа

Эстафеты с акробатическими комбинациями (4 ч)

### 4 раздел «Лёгкая атлетика» – 10 часов

Эстафеты с бросками мяча (2 ч)  
Эстафеты с прыжками (4 ч)  
Эстафеты с различными видами бега (4 ч)

## Планируемые результаты

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные универсальные учебные действия.

*Личностные* универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и здоровье», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («спортсмен», «тренер», «командир», «капитан» и др.):

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.

К *метапредметным* результатам относятся освоенные младшим школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

#### *Регулятивные:*

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их проверки;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

#### *Познавательные:*

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### *Коммуникативные:*

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

К *предметным* результатам относятся усвоенные младшим школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самостоятельности в спортивной группе (команде); ценностные установки, специфичные для занятий спортом и ведения ЗОЖ, межличностной коммуникации.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности младших школьников распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение младшим школьником социальных знаний, понимание социальной реальности в повседневной жизни): приобретение знаний об истории Олимпийского движения, правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и спортом, о различных видах спорта, о правилах конструктивной групповой деятельности в команде, о способах организации досуга, о способах самостоятельного поиска, нахождения информации.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения младших школьников к базовым ценностям российского общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к физкультуре и занятиям спортом, к природе, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение младшими школьниками опыта самостоятельного социального действия): приобретение обучающимся опыта актуализации физкультурно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта волонёрской деятельности, опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Подвижные игры (15 ч.)</b>			
1 - 2		Игра «Поезд»	2
3		Игра «Альпинисты»	1
4-5		Игра «Копна-тропинка-кочка»	2
6-7		Игра «Запрещенное движение»	2
8		Игра «Знак качества»	1
9-10		Игра «Быстрая лиса»	2
11		Игра «День и ночь»	1
12-13		Игра «Не задень»	2
14		Игра «По местам».	1
15		Игра «Ручеек».	1
<b>Спортивные игры (5ч.)</b>			
16		Футбол	1
17-18		Волейбол	2
19-20		Баскетбол	2
<b>Гимнастика с элементами акробатики(4ч.)</b>			
21-22		Эстафеты с акробатическими комбинациями.	2
23-24		Эстафеты с акробатическими комбинациями.	2
<b>Легкая атлетика (10ч.)</b>			
25.		Эстафеты с метанием мяча.	1
26.		Эстафеты с бросками мяча в цель.	1
27-28.		Эстафеты с элементами прыжков в длину.	2
29-30.		Эстафеты с элементами прыжков в высоту.	2
31.		Эстафеты с бегом до 10м.	1
32.		Эстафеты с бегом до 20м.	1
33-34.		Круговая эстафета	2
		<b>Итого</b>	<b>34</b>