

Министерство просвещения Российской Федерации  
Управление образования Администрации Североуральского городского округа  
МАОУ "СОШ № 2"

ПРИНЯТА

Решением Педагогического  
совета

МАОУ «СОШ № 2»

Протокол № 1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ "СОШ № 2"

*Г.Ю.Калугина* Г.Ю.Калугина

Приказ № 93-ОД  
«30» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Курса внеурочной деятельности**  
**«Спортивная оздоровительная физическая культура»**

Североуральский городской округ

2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Спортивная оздоровительная физическая культура» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования третьего поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

### **Актуальность программы:**

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физкультура – путь к здоровью» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр. Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

### **Цели программы:**

- ✓ создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- ✓ приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

### **Задачи, решаемые в рамках данной программы:**

- ✓ обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- ✓ познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- ✓ профилактика вредных привычек;
- ✓ воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- ✓ развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально чувственную сферу;
- ✓ воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

**Количество часов внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Спортивная оздоровительная физическая культура» и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивная оздоровительная физическая культура» рассчитана на проведение занятий с детьми 7-11 лет (1-4 класс):

- 1 класс – 33 часа;
- 2 класс – 34 часов;
- 3 класс – 34 часов;
- 4 класс – 34 часов.

70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на все возможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

### **Ценностные ориентиры:**

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении лично-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на

самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости. Данная программа строится на принципах:

- Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- Патриотизма – идентификация себя с Россией, её культурой.
- При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливыми успешным в будущей взрослой жизни.

#### **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 прогулки 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;
- организация и проведение профилактической работы с родителями; – организация встреч родителей с медицинским работником.

#### **Формы занятий:**

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

#### **Режим и место проведения занятий:**

Занятия проводятся во второй половине дня.

Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет для внеурочных занятий. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете для внеурочных занятий.

## **Содержание программы:**

### ***Вводное занятие (1ч)***

За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

### ***Народные игры(18ч.)***

Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «У медведя во бору», «Гуси-Лебеди», «Филин-пташка», «Блуждающий мяч», «Зарница»,

«Аленушка и Иванушка», «Утки и гуси», «Сельди в бочке», «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». Игры народов Востока: «Скачки», «Собери яблоки».

### ***Подвижные игры(70ч.)***

Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

Играя, подружись с бегом(20ч.): «Класс, смирно», «За флажками», «Море волнуется – раз», «Бездомный заяц», «Салки по кругу», «Пустое место», «Кто быстрее?», «С умей догнать», «Колдунчики», «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка»,

Игры – эстафеты(6ч.): «Команда быстро ногих», «Большая круговая эстафета», «Эстафеты-поезда»,.

Игры с прыжками (12ч.): «Попрыгунчики-воробушки» «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Болото», «Чехарда»

Кто сильнее? Игры-соревнования(6ч.): «Бой петухов», «Борьба всадников»,

Мой весёлый звонкий мяч! (20ч.)Игра «Салки с мячом». «Мяч – соседу», «Пушбол», «Быстро мяч передавай - свою ловкость развивай», «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади вокруг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «С бей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч».

Сюжетные игры (6ч.): «Птица без гнезда», «Два мороза» «Мы - весёлые ребята»,

«Космонавты», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки», «Вороны и воробьи».

### ***Спортивные праздники (11ч.)***

«Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу». «Кузнечик», «Сказочные эстафеты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «В здоровом теле – здоровый дух» «Неразлучные друзья – взрослые и дети!» – «Самый здоровый класс», – «Дальше, быстрее, выше», «Чтоб болезней не бояться,

надо спортом заниматься».

### ***Что нужно знать и уметь, чтобы ни когда не болеть!(15ч)***

Полезные и вредные привычки. (5ч.) Сон и его значение для здоровья человека. Просмотри обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Правила личной гигиены.

Здоровое питание(6ч) Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Фрукты – лучшие продукты. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. Д.), торты, сало. Что такое здоровая пища и как её приготовить. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Лечебная физкультура.( 4ч.) Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. Игры «Баба Яга», «Три характера». Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настройки. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица. Как избежать искривления позвоночника. Упражнения для правильной осанки.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

**Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

### **Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

### **Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

#### **Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### **Предметные результаты:**

формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

**Результатом практической деятельности по программе «Спортивная оздоровительная физическая культура» можно считать следующие критерии:**

- ✓ Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
- ✓ Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса.
- ✓ Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
- ✓ Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
- ✓ Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

#### **Формы подведения итогов работы:**

Анкетирование детей

Мониторинг состояния здоровья детей Спортивные праздники с привлечением родителей

**В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны:**

**иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;

- о народных играх;
- о различных видах подвижных игр;
- о соблюдении правил игры.

**уметь:**

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- работать в коллективе

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|    | Содержание программы                              | 1 кл. | 2 кл. | 3 кл. | 4 кл. | Всего часов |
|----|---|-------|-------|-------|-------|-------------|
| 1. | Вводное занятие                                   | 1     | -     | -     | -     | 1           |
| 2. | Народные игры                                     | 5     | 5     | 5     | 5     | 20          |
| 3. | Подвижные игры                                    | 22    | 22    | 22    | 22    | 88          |
| 4. | Спортивные праздники                              | 2     | 3     | 3     | 3     | 11          |
| 5. | Что нужно знать и уметь, чтобы главное не болеть! | 3     | 4     | 4     | 4     | 15          |
|    |   | 33    | 34    | 34    | 34    | 135         |

## Содержание программы

| №  | Раздел          | I<br>класс   | II<br>класс   | III<br>класс  | IV<br>класс   |
|----|-----------------|--|---|---|---|
| 1. | Вводное занятие | 1  | -   | -   | -   |
| 2. | Народные игры   | Разучивание русских народных игр «Кот и мышь», «Коршун» «У медведя во бору», «Филин пташка». | Разучивание русских народных игр «Горелки», «Пчёлки и ласточка», «Блуждающий мяч», «Зарница», «Гуси-Лебеди», «Скачки», «Собери яблоки», «Перепёлочка» | Разучивание народных игр «Высокий дуб», Колдун», «Мак», «Аленушка и Иванушка» | Разучивание народных игр «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!», «Утки и гуси», «Сельди в бочке» |

|    |                |  |   |  |  |
|----|----------------|--|---|--|--|
| 3. | Подвижные игры | <p>«Птица без гнезда»,<br/>«Бездомный заяц»<br/>«Класс, смирно»,<br/>«За флажками». «Попрыгунчи ки- воробушки»,<br/>Разучивание игр эстафет<br/>«Команда быстроногих»<br/>«Зайцы в огороде»<br/>«Бой петухов»,<br/>«Борьба всадников»,<br/>«Море волнуется – раз», «Пустое место», «Кто быстрее?»,<br/>«Сумей догнать»,<br/>«Колдунчики », «Два Мороза»,<br/>«Дорожки»,<br/>«Караси и щука»,<br/>«Змейка»,<br/>«Пятнашки обыкновенные»,<br/>«Салка»,<br/>«Поймай лягушку»,<br/>«Придумай «Охотники «Поймай мяч»,<br/>«Обгони мяч»,</p> | <p>Разучивание игр эстафет<br/>«Команда быстроногих»<br/>«Зайцы в огороде»<br/>«Бой петухов»,<br/>«Борьба всадников»,<br/>«Море волнуется – раз», «Пустое место», «Кто быстрее?»,<br/>«Сумей догнать»,<br/>«Колдунчики », «Два Мороза»,<br/>«Дорожки»,<br/>«Караси и щука»,<br/>«Змейка»,<br/>«Пятнашки обыкновенные »,<br/>«Салка»,<br/>«Поймай лягушку»,<br/>«Придумай эстафеты скакалками, скакалками, «Чемпионы скакалки»,<br/>«Кто дальше»,<br/>«Перетягивание прыжками»,<br/>«Болото»,<br/>«Чехарда»,</p> | <p>«Два мороза»<br/>«Мяч– соседу»<br/>«Пустое место»<br/>«Салки с мячом». «Кто быстрее?»,<br/>«Сумей догнать»,<br/>«Колдунчики»,<br/>«Два Мороза»,<br/>«Дорожки»,<br/>«Караси и щука»,<br/>«Змейка»,<br/>«Пятнашки обыкновенные »,<br/>«Салка»,<br/>«Поймай лягушку»,<br/>«Придумай эстафеты скакалками, скакалками, «Чемпионы скакалки»,<br/>«Кто дальше»,<br/>«Перетягивание прыжками»,<br/>«Болото»,<br/>«Чехарда»,<br/>«Метко в цель», «Салки с большими мячами»<br/>«Попади в круг»,<br/>«Быстрые и</p> | <p>«Большая круговая эстафета»<br/>«Пушбол»<br/>«Салки по кругу»<br/>«Поймай лягушку»,<br/>«Быстро мяч передавай свою ловкость развивай»</p> |
|----|----------------|--|---|--|--|

|    |                      |  |   |  |   |
|----|----------------------|--|---|--|---|
|    |                      | «Блуждающий мяч». «Мы – весёлые ребята», «Космонавты», «Волк во рву», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки», «Белые медведи», «Вороны и воробьи». | «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч». «Мы – весёлые ребята», «Космонавты», «Волк во рву», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки», «Белые медведи», «Вороны и воробьи». | «Попади поймай», «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч». «Мы – весёлые ребята», «Космонавты», «Волк во рву», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки», «Зайцы и волк», «Белые медведи», «Вороны и воробьи». |   |
| 4. | Спортивные праздники | Спортивный праздник для младших школьников «Кузнечик», «Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу».   | Спортивно-игровая программа «Сказочные эстафеты», «Самый здоровый класс» «В здоровом теле – здоровый дух»   | Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Дальше, быстрее, выше» «В здоровом теле – здоровый дух»  | Спортивно-игровая программа «Неразлучные друзья – взрослые и дети!», «Чтобы болезней не бояться, надо спортом заниматься» |

|       |   |   |   |  |  |
|-------|---|---|---|--|--|
| 5.    | Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! | Полезные привычки. Режим дня школьника. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки .Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. Игры «Баба Яга», «Три характера». | Как правильно есть. Режим питания. Беседа «О пользе завтрака» Вредные привычки. Курение—это болезнь. Учимся приёмам массажа и самомассажа. Сон и его значение для здоровья человека | Полезные привычки. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Вредные привычки. Вред от алкоголя. Овощи и фрукты на твоём столе. Викторина «День соков», Правила личной гигиены. Что такое здоровая пища и как её приготовить | Вредные привычки. Наркотические вещества. Токсические вещества. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног. Закаливание, здоровое питание, физическая культура и хорошее настроение – составляющие здоровья. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Как избежать искривления позвоночника Упражнения для правильной осанки. |
| Всего |   | 34  | 34  | 34   | 34   |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580782

Владелец Калугина Татьяна Юрьевна

Действителен с 20.02.2024 по 19.02.2025