

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЛИЦЕЙ № 57 (БАЗОВАЯ ШКОЛА РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК)»

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ СО «Лицей № 57  
(Базовая школа РАН)»  
Протокол №1 от 29.08.2022г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
ГБОУ СО «Лицей № 57  
(Базовая школа РАН)»  
от 29 августа 2022 г. № 284/4-од  
Л.А.Козырева



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности  
«Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»  
(спортивно – оздоровительная деятельность)

Модифицированная программа  
Возраст обучающихся – 9 - 10 лет (3 класс)  
Срок реализации 1 год

Составитель:  
Бурлакова И. В.,  
учитель начальных классов

Тольятти  
2022 год

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» начального общего образования составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с требованиями к результатам начального общего образования, утвержденными ФГОС НОО (приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286), на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

Цель программы - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

1. воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.
2. переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития занимающегося;
3. развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
4. признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;
5. учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся.

Метапредметные связи программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как: история, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Программа рассчитана на 34 часа – 1 раз в неделю.

Срок реализации – 1 год.

## **I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК»**

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

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

1. Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **2.1 Регулятивные УУД:**

1. Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
2. Проговаривать последовательность действий на занятии.
3. Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
4. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
5. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
6. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
7. Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

### **2.2 Познавательные УУД:**

1. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
2. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
3. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### **2.3 Коммуникативные УУД:**

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
2. Слушать и понимать речь других.
3. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
4. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
5. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
1. Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
2. Привлечение родителей к совместной деятельности .

### **2.4 Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

1. осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
2. социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
3. умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

2.5 Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

1. составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
2. выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
3. различать “полезные” и “вредные” продукты;
4. использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
5. определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
6. заботиться о своем здоровье;
7. находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
8. применять коммуникативные и презентационные навыки;
9. использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
10. оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
11. находить выход из стрессовых ситуаций;
12. принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
13. адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
14. отвечать за свои поступки;
15. отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК»**

1. Вводное занятие. Правила поведения в школе. Безопасность на дороге: просмотр и обсуждение фильма; беседа по правилам пешехода. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Выставка рисунков. Подведение итогов, формирование портфолио.
1. Уроки здоровья. В уроки здоровья входят следующие темы:
  - «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
  - «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
  - «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
  - «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
  - «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;

- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1. Лыжная подготовка. История возникновения и развития лыжного спорта. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
2. Ритмическая гимнастика. Понятие о ритмике. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Разминка. Стрейчинг. Релаксация.
3. Технические действия и тактика игры. Пионербол - игра по правилам.
4. Легкая атлетика. История возникновения и развития легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета компетенции 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.

### **III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК»**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
<b>Футбол и ОФП. 5 часов</b>		
1	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно-силовой выносливости. Учебная игра.	1
2	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно-силовой выносливости. Учебная игра.	1
3	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Развитие силовой выносливости. Работа на многофункциональном комплексе. Учебная игра.	1
4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Учебная игра.	1
5	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Развитие силы. Учебная игра.	1
<b>Гимнастика. 5 часов</b>		
6	Основы техники гимнастических упражнений. Упражнения на	1

	гимнастической стенке.	
7	Развитие силы ног. Работа на тренажёре . Комплексные упражнения, комбинации.	1
8	Акробатика. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины. Работа на скамье для пресса.	1
9	Развитие силы ног. Работа на тренажёре . Комплексные упражнения, комбинации.	1
10	Акробатика. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины. Работа на скамье для пресса.	1
<b>Пионербол и ОФП. 8 часов</b>		
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра по пионерболу.	1
12	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Учебная игра по пионерболу.	1
13	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости. Учебная игра.	1
14	Прием мяча. Развитие силы рук и плечевого пояса. Учебная игра.	1
15	Групповые действия игроков. Развитие выносливости. Учебная игра.	1
16	Командные действия. Прием подачи. Расположение игроков при приеме. Развитие силы рук. Учебная игра.	1
17	Прием мяча. Развитие силы рук и плечевого пояса. Учебная игра.	1
18	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Учебная игра.	1
<b>Кроссовая подготовка. 6 часов</b>		
19	Тактика бега на различные дистанции. Челночный бег.	1
20	Основы техники и тактики бега. Эстафетный бег.	1
21	Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции. Челночный бег.	1
22	Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции. Эстафетный бег.	1
23	Совершенствование техники и тактики бега на короткие дистанции: 30м, 60м	1
24	Совершенствование техники и тактики бега на короткие дистанции: 30м, 60м	1

<b>Бадминтон. 4 часа</b>		
25	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Учебная игра.	1
26	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подачи. Учебная игра.	1
27	Тренировка подачи справа и слева. Учебная игра.	1
28	Свободная игра. Игра на счет. Учебная игра.	1
<b>Пионербол и ОФП.</b>		
29	Основы техники и тактики. Учебная игра (соревнования).	1
30	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками . Развитие силы рук и плечевого пояса. Учебная игра.	1
31	Броски мяча двумя руками с места. Развитие силы рук и плечевого пояса. Учебная игра.	1
32	Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава. Учебная игра.	1
33	Развитие скоростно-силовой выносливости. Учебная игра.	1
34	Групповые действия. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	1
	Итого	34 часа