

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 174 имени И.П. Зорина» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
физической культуры

Протокол №1 от 28.08 2020г.

Руководитель ШМО

Кор /А.А. Коренченко/

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР

Сидоршина /А.И. Сидоршина/

28.08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школы №174

г.о. Самара

Кондрашова /И.В. Кондрашова/

Приказ № от 28.08 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙКА»

Класс: 1-4

Составитель: Коренченко Александр Андреевич

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана на основе:

- Соответствие с ФГОС НОО
- Основной образовательной программой основного общего образования (ООП ООО) МБОУ «Школа №174 имени И. П. Зорина» городского округа Самара;
- «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование» под редакцией В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2018.

Актуальность данной программы

В ходе продолжительных исследований специалисты сделали выводы, что занятия плаванием являются жизненно важным видом спортивной деятельности, сопряжённой с закаливанием организма, с приобретением навыков и умений хорошо плавать и применять свои навыки и умения в жизненно необходимых ситуациях, а занятия бадминтоном, которые проводятся в группе «Здоровейка» во 2-4 классах является таким видом спорта, при занятиях которым улучшающими кровообращение органов зрения, т.к. волан, который то приближается к глазу, то удаляется от него, очень хорошо тренирует глазодвигательный аппарат.

Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития.

Курс «Здоровейка»- изучается в 1-4 классе, из расчета 1 час в неделю, во 2 классе - 34 ч, в 3 классе-34 часа, в 4 классе - 34 ч., в 1 классе -66 часов из расчёта 2 часа в неделю.

Рабочая программа группы «Здоровейка» для 1-классов проводится в школьном функционирующем бассейне.

Рабочая программа группы «Здоровейка» для 2-4 классах проводится в школьном спортивном зале, а также на школьном стадионе.

Продолжительность учебного занятия 40 минут.

Цель программы:

Популяризация плавания и бадминтона, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

Образовательные

- 1) приобретать знания по истории развития плавания, способам плавания, и также истории развития бадминтона, правилам игры;
- 2) обучать учащихся технике игры;
- 3) обучать учащихся умению плавать кролем на груди и кролем на спине;

- 4) обучать новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- 5) повышать уровень технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- 6) привлекать учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данным видам спорта, в спортивные секции.

Оздоровительные

- 1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- 3) повышение резервных возможностей организма.
- 4) Улучшение деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Воспитательные

- 1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- 2) развитие координационных способностей, закаливание организма, дыхательные возможности организма школьника;
- 3) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 4) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям плаванием, бадминтоном.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные универсальные действия

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Регулятивные универсальные учебные действия

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Способы организации рабочего места.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
- Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
- Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

- Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные универсальные учебные действия

- Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме
- Формирование действия моделирования
- Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
- Осознание важности занятий плаванием.
- нагрузки для развития основных физических качеств.
- Осознание важности самостоятельного выполнения дыхательных упражнений
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
- Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- Умение участвовать в диалоге на занятиях.
- Умение слушать и понимать других.
- Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
- Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
- Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами занятия, владение специальной терминологией.

Предметные результаты

1 класс

«У ученика будет сформировано»	«Ученик получит возможность для формирования»
<ul style="list-style-type: none">- рассматривать занятия плаванием как приобретение жизненно необходимых навыков и умений, знаний в вопросе личной гигиены, формирование представлений о плавании в целом.- формирование представлений о влиянии плавания на здоровье учащихся;- раскрывать базовые понятия и термины по плаванию и физической культуры в целом, применять их в процессе занятий со своими сверстниками и правильно излагать их.- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать взаимосвязь со здоровьем в целом.- с помощью учителя разработать содержание комплекса самостоятельных упражнений, определить их направленность, формировать задачи, рационально планировать режим дня.- составлять с помощью учителя целые комплексы самостоятельных упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом индивидуальных особенностей организма.	<ul style="list-style-type: none">- определить признаки положительного влияния занятий физической подготовки на укрепление здоровья, установить связь между развитием физических свойств и основных систем организма.- определение признаков положительного влияния занятий плаванием на укрепление здоровья, положительного влияния на общую физическую подготовку.- проводить занятия плаванием с использованием имитационных упражнений для плавания, специальных упражнений пловца на гибкость.- проводить занятия плаванием с использованием методов закаливания, обеспечивая их оздоровительную направленность.- выполнять, с учётом индивидуальных особенностей, комплексы лечебной физкультуры с учётом медицинских показателей и индивидуальных отклонений в показателях здоровья.- проводить сеансы оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья. <p>Применять навыки и умения в плавании с помощью ранее полученных знаний.</p>

2 класс

«У ученика будет сформировано»	«Ученик получит возможность для формирования»
<ul style="list-style-type: none">– рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;– характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;– раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;– разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;	<ul style="list-style-type: none">– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;– вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;– проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;– проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;– выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных

– руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

– руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

– составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

– классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

отклонений в показателях здоровья;

– преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

– осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

– выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

– выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

– самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

– тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

– выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

– выполнять о правилах безопасности и поведения при занятиях по бадминтону тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных

физических качеств.

3 класс

«У ученика будет сформировано»	«Ученик получит возможность для формирования»
<ul style="list-style-type: none">– формировать представления и знания о влиянии занятий по бадминтону на здоровье человека.– выполнять упражнения для развития силы кисти.– продолжит формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях по бадминтону.– выполнять упражнения с ракеткой правой и левой рукой.– выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.<ul style="list-style-type: none">– выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности;– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма,	<ul style="list-style-type: none">– планировать и организовать соревнования по бадминтону.– играть в бадминтон по упрощенным правилам.– обобщать знания и умения; повторить разученные ранее встречные эстафеты– осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;– выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;– выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;– проводить восстановительные процедуры для закаливания организма.– выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных

<p>повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); <p>формировать знания о разнообразии игры в бадминтон, укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях.</p>	<p>отклонений в показателях здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
---	---

4 класс

«У ученика будет сформировано»	«Ученик получит возможность для формирования»
<ul style="list-style-type: none"> – формировать представления и знания о влиянии занятий по бадминтону на здоровье человека. – выполнять упражнения для развития силы кисти. – продолжит формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях по бадминтону. – выполнять упражнения с ракеткой правой и левой рукой. 	<ul style="list-style-type: none"> – планировать и организовать соревнования по бадминтону. – играть в бадминтон по упрощенным правилам. – обобщать знания и умения; повторить разученные ранее встречные эстафеты – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского

– выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

– выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности;

– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

формировать знания о разнообразии игры в бадминтон, укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях.

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

– выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

– проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

– выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

Воспитательные результаты

Первый уровень результата

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
 - практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Второй уровень результата

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Третий уровень результата

- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Учебно-тематический план программы

№	Название раздела	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий (не менее 50%)	Общее количество часов
1 класс				
	Основы теоретических знаний	2	0	2
2	Общефизическая подготовка и специальные упражнения для плавания	8	0	8
4	Плавание	36	0	36
5	Подвижные игры на воде	18	0	18
5	Соревнования		2	2
ИТОГО:		64(96%)	2(4%)	66(100%)
2 класс				
1	Основы теоретических знаний	5	0	5
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	2	14	16
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	0	8	8
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	0	5	5
ИТОГО:		7 (20%)	27 (80%)	34 (100 %)
3 класс				

1	Основы теоретических знаний	3	0	3
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	2	12	14
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	0	10	10
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	0	7	7
ИТОГО:		5 (15%)	29 (85 %)	34 (100%)
4 класс				
1	Основы теоретических знаний	2	0	2
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	1	6	7
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	1	14	15
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	0	10	10
ИТОГО:		4(12 %)	30(88%)	34(100%)

