

Утверждена приказом  
директора школы  
№ 193 от «01» сентября 2023 года

**Рабочая программа**  
**учебного курса внеурочной деятельности**  
**«Если хочешь быть здоров»**  
(для 2 классов)

Составитель: Попова М.В.

с. Ребриха  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности детей, возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми, которые являются традиционным, наиболее доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся начальной школы. Подвижные игры соответствуют потребностям растущего организма ребёнка, способствуют всестороннему гармоничному развитию детей, помогают формированию межличностных отношений, расширяют круг его представлений о традициях народов, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Курс «Если хочешь быть здоров» реализует спортивно-оздоровительное и гражданско - патриотическое направления во внеурочной деятельности во 2 классах в рамках апробации федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения.

### **Цели и задачи:**

**Цель курса:** содействие укреплению здоровья, приобщению детей к физической культуре и потребности заботиться о своем здоровье в процессе активного их участия в народных играх и состязаниях.

### **Задачи:**

- познакомить учащихся с разнообразием подвижных спортивных игр;
- содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни;
- обучить правилам поведения в процессе коллективных действий;
- воспитывать чувство коллективизма, целеустремлённости, самостоятельности, ответственности за свои действия;
- развивать двигательную активность в спортивных играх и состязаниях;
- воспитывать бережное отношение к окружающей среде, к народным традициям.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, курс рассчитан на 34 часа в год.

Продолжительность занятия 40 минут.

Предлагаемый учебный план, реализующий основную общеобразовательную программу начального общего образования

**Нормативную правовую основу** настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии

национальной безопасности Российской Федерации»).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229)
- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03
- План внеурочной деятельности основного общего образования МКОУ «Ребрихинская СОШ»
- Рабочая программа воспитания МКОУ «Ребрихинская СОШ».

**Спортивно-оздоровительное** направление внеурочной деятельности направлено на развитие физических качеств, формирование основ культуры здоровья, сохранение и укрепление детского организма, на формирование у обучающихся целостного представления о физической культуре, возможностях повышения работоспособности и улучшения состояния здоровья, ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей. Занятия включают в себя целый комплекс физических упражнений, способствующих профилактике заболеваний опорно-двигательной и нервной системы.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны людям самого разного возраста. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого являются традиционным средством педагогики, способствуют установлению коммуникативных отношений, обогащают духовные и социальные качества детей.

Познакомить детей со спортивными играми – лучший способ вызвать интерес к активному образу жизни, поскольку игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. В культурно-историческом развитии любого народа игра являлась важным фактором воспитания в процессе первоначальной подготовки людей к жизни. В основе этой подготовки лежали особенности взаимоотношения с окружающей средой. Игра вводит ребенка в жизнь, в

общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности.

Преимущество подвижных игр перед строго дозированными упражнениями в том, что творчество, фантазия, выдумка, инициатива, импровизация, являющиеся непременным условием большинства игр, способны подарить ученику радость и эмоциональный подъём.

Программой учитываются возрастные особенности физического воспитания обучающихся начальной школы:

- недостаточность развития мышечной силы;
- некоторая неустойчивость сердечной деятельности;
- повышенный обмен веществ;
- несовершенство в координации, силе и ловкости движений;
- относительно быстрая утомляемость;
- недостаточный уровень волевых и других качеств;
- малый запас знаний о своих двигательных возможностях.

Знание этих особенностей дают нам основание для широкого применения в процессе физического воспитания подвижных игр, которые по специфическому влиянию, оказываемому на личность ребёнка, являются наиболее действенным средством воспитания.

**Основные формы проведения занятий** по данной программе: игры на свежем воздухе и в спортзале, эстафеты, соревнования, конкурсы.

**Форма аттестации:** участие в соревнованиях

**Организация работы** групповая.

Условия реализации программы:

оборудование и спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

### **Место курса в учебной деятельности.**

Программа курса по развитию функциональной грамотности «Если хочешь быть здоров» во 2 классе отводит 1 учебный час в неделю в течение всего года. Согласно календарному учебному графику и расписанию внеурочной деятельности школы на 2023 - 2024 учебный год рабочая программа составлена на 34 часа

**Основной формат внеурочных занятий** «Если хочешь быть здоров» – кружок,

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ начального общего образования

### **Ценностное наполнение внеурочных занятий**

Внеурочные занятия входят в общую систему воспитательной работы образовательной организации, поэтому тематика и содержание обеспечивают реализацию их назначения и целей: становление у обучающихся желания к занятию спортом и ведением здорового образа жизни

## **Планируемые результаты освоения курса**

### **Личностные результаты:**

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, принятия

образца «хорошего ученика»;

мотивационная основа учебной деятельности;

учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.

Метапредметные результаты.

### **Регулятивные УУД:**

умение принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

адекватно воспринимать оценку учителя;

оценивать правильность выполнения действия.

### **Познавательные УУД:**

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

осуществлять синтез как составление целого из частей;

проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;

строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.

### **Коммуникативные УУД:**

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к собственному решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

задавать вопросы;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

### **Результаты освоения программы**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности; формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

### **Содержание программы**

Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Практическая значимость** программы «Если хочешь быть здоров» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Ведущей формой** организации обучения является групповая. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

**Коррекционная направленность:** Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть

напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

– Коррекция и компенсация нарушений физического развития.

– Коррекция, развитие, совершенствование двигательных умений и навыков.

– Коррекция пространственно- временной дифференцировки и точности движений.

– Коррекция сенсомоторики.

– Коррекция эмоционально - волевой сферы.

– Коррекция слухового восприятия.

– Психокоррекция поведения учащихся.

– Коррекция и развитие двигательных возможностей в процессе игры.

Программа данного курса включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

### Учебно - тематическое планирование 2 класс

№	Тема	Количество часов
<b>1</b>	Подвижные игры с использованием бега	8
<b>2</b>	Подвижные игры на формирование осанки	3
<b>4</b>	Игры на внимание	10
<b>5</b>	Игры с мячом	6
<b>6</b>	Игры с прыжками	4
<b>7</b>	Игры со скакалкой	3
	<b>Итого</b>	34

## Календарно-тематическое планирование 2 класс (34 часа)

№	Наименование темы	Кол-во часов	ЭОР, ЦОР
	<b>Подвижные игры с использованием бега</b>	<b>8</b>	
1	Правила поведения в спортивном зале и на площадке.	1	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
2	Разучивание игры "Кумушка"	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
3	Подвижная игра "Волк"	1	
4	Игра "Прыгающие воробушки".	1	
5	Разучивание игры "Дальние броски".	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultur_a/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultur_a/9</a>
6	Игра "Лисичка".	1	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
7	Совершенствование разученных игр.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
8	Подвижная игра "Белые медведи"	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
	<b>Подвижные игры на формирование осанки</b>	<b>3</b>	
9	Игра "Волк и козлята".	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
10	Разучивание игры "второй лишней".	1	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
11	Подвижная игра "Дорожки".	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
	<b>Игры на внимание</b>	<b>10</b>	
12	Игра "Вызов номеров"	1	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
13	Разучивание игры "Искатели сокровищ".	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
14	Игра "Карусель".	1	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
15	Совершенствование разученных игр.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
16	Подвижная игра "Котята и щенята"	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
17	Игра "Кролики".	1	
18	Подвижная игра "Ловишки с мячом»"	1	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
19	Разучивание игры "Море волнуется".	1	



20	Игра "Мяч водящему".	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
21	Разучивание игры "Кто дальше бросит?".	1	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
	<b>Игры с мячом</b>	6	
22	Игра "Найди мяч".	1	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
23	Игра "Наседка и цыплята"	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
24	Подвижная игра "Не оставайся на земле".	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
25	Игра "Ночная охота".	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
26	Подвижная игра "Сбей кеглю".	1	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
27	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
	<b>Игры с прыжками</b>	4	
28	Игра "Краски".	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
29	Подвижная игра "Красное солнце".	1	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
30	Разучивание игры "Лес, болото, озеро"	1	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
31	Подвижная игра "Лови последнего".	1	
	<b>Игры со скакалкой</b>	3	
32	Подвижная игра "Поезда".	1	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
33	Игра "Пройди бесшумно".	1	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
34	Разученные игры – совершенствование.	1	
	Итого	34	

Учебно-методическое и материально-техническое  
обеспечение образовательного процесса.

Список литературы

1. Калечиц Т.Н. Внеклассная и внешкольная работа с учащимися. - М.: Просвещение, 2009.
2. Качашкин В.М. Методика физического воспитания.- М.: Просвещение, 2001.
3. . Дидактика современной школы: Пособие для учителей / Кобзарь Б.С., Кумарина Ю.А., Кусый Ю.А. и др. под редакцией Онищука В.А. - К.: Род. шк
4. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2007
5. Волина В. «Как себя вести». - «Дидактика плюс», Санкт-Петербург 2004.
6. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность
7. «Воспитательная работа в начальной школе» // С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина. - ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.

**Цифровые образовательные ресурсы:**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.  
[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"  
<http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

## Материально-техническое оборудование

Ноутбук, колонки, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.