

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

Азовский РОО

МБОУ Отрадовская СОШ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ»

2-4 класс

2025-2026 учебный год

с. Отрадовка

Рабочая программа курсу внеурочной деятельности «Спорт и здоровье» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Федеральной образовательной программы начального общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания.

Программа по курсу внеурочной деятельности «Спорт и здоровье» (далее соответственно - программа по спорту и здоровому образу жизни, спорт и здоровый образ жизни) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы в области спортивной подготовки и здорового образа жизни, тематическое планирование по годам обучения.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения основ здорового образа жизни и спорта, характеристику психологических предпосылок к его изучению обучающимися; место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне начального общего образования.

Планируемые результаты освоения программы в области спортивной подготовки и здорового образа жизни включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне начального общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения.

Пояснительная записка

При создании программы внеурочной деятельности учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Число часов, отводимых учебном плане для изучения курса внеурочной деятельности «Спорт и здоровье» 34 часа (1 час в неделю).

Содержание обучения во 2 классе

Знания о влиянии спорта и здорового образа жизни. Понятие «Здорового образа жизни» как соблюдение режима дня, закаливания, здорового питания, прогулок на свежем воздухе, занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на здоровье человека, укрепления иммунной системы, улучшения настроения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Гимнастические упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств. Танцевальный модуль. Прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах с элементами гимнастики.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол, малый волейбол, эстафеты с элементами спортивных и подвижных игр). Народные игры. Подвижные игры с техническими приёмами народных игр (лапта, городки). Проведение турниров и соревнований по подвижным и спортивным играм.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Проведение соревнований в физкультурно-спортивном комплексе ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

Содержание обучения в 4 классе

Знания о влиянии спорта и здорового образа жизни. Понятие «Спорта и здорового образа жизни» как формирование физического и психологического здоровья, способствование больших возможностей для развития, становления и выражения личности. Влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на здоровье человека, на формирование силы воли и укреплении характера, силу мускулов, повышение жизненного тонуса, эластичности суставов. Влияние закаливающих процедур на стойкость человека к внешним факторам. Знание того, что «Спорт и здоровый образ жизни» - это ещё и отличное настроение, душевный подъем, прекрасная основа для стремления к успеху, новым свершениям и плодотворному труду.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге;

прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька. Гимнастические упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств. Танцевальный модуль. Прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах с элементами гимнастики.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Малый волейбол: подача мяча, приёмы мяча, передачи мяча. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Народные игры. Подвижные игры с техническими приёмами народных игр (лапта, городки). Проведение турниров и соревнований по различным подвижным и спортивным видам.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Проведение соревнований в физкультурно-спортивном комплексе ГТО.

Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности спорт и здоровый образ жизни на уровне начального общего образования

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры

народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия: сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии; объединять части объекта (объекты) по определенному признаку; определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты; находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма; выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма; устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия: определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов; с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации; сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев); проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие); формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования); прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией: выбирать источник получения информации; согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде; распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки; соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет; анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей; самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде; проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать свое мнение; строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей; создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование); готовить небольшие публичные выступления; подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность: формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

ответственно выполнять свою часть работы; оценивать свой вклад в общий результат; выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

- 1) самоорганизация: планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;
- 2) самоконтроль: устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания курса внеурочной деятельности «Спорт и здоровый образ жизни»: физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

1. знать все о способах закаливания организма;
2. уметь составлять комплекс утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.
3. примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
4. измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
5. демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
6. уметь выполнять простые танцевальные движения;
7. владеть гимнастическими упражнениями ритмической гимнастики и прикладными гимнастическими упражнениями в подвижных играх и эстафетах;
8. организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
9. знать правила игры «Лапта» и «Городки»;
10. выполнять упражнения на развитие физических качеств;
11. знать историю ГТО, стремиться к выполнению норм физкультурно- спортивного комплекса ГТО.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

1. объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
2. быть готовым сдать нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО в данной возрастной категории (золото, серебро, бронза), кроме учащихся, имеющих медицинские противопоказания;
3. осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
4. приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
5. уметь выполнять прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью, парные и групповые упражнения на скакалке;

6. демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
7. уметь выполнять гимнастические упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств;
8. уметь выполнять танцевальные упражнения для дальнейшего совершенствования;
9. уметь выполнять прикладные гимнастические упражнения для совершенствования в подвижных играх и эстафетах;
10. выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, малый волейбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
11. выполнять освоенные технические действия народных игр;
12. выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях;
13. стремиться в участии в соревнованиях и турнирах по подвижным и спортивным играм.

Календарно-тематическое планирование 2-4 класс

Темы планирования повторяются в каждом классе, но содержание программы расширяется и усложняется по годам обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Содержание деятельности
1	Вводное занятие.	1	04.09	Подвижные игры на свежем воздухе.
2	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	11.09	Подвижные игры на свежем воздухе.
3	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	18.09	Подвижные игры на свежем воздухе.
4	День здоровья "Малые олимпийские игры"	1	25.09	Участие в спортивном мероприятии
5	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	02.10	Подвижные игры на свежем воздухе.
6	Осенний кросс.	1	09.10	Забег на 500 м
7	Подвижные игры	1	16.10	Подвижные игры на свежем воздухе.

	на свежем воздухе.			
8	Динамическая прогулка.	1	23.10	Занятия на тренажерах
9	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	06.11	Подвижные игры на свежем воздухе.
10	Игры с мячом	1	13.11	Игра в футбол, пионербол на спортивной площадке.
11	Игры с мячом	1	20.11	Игра в футбол, пионербол на спортивной площадке.
12	Подвижные игры	1	27.11	Подвижные игры на свежем воздухе.
13	Динамическая прогулка.	1	04.12	Занятия на тренажерах
14	Подвижные игры	1	11.12	Подвижные игры, связанные с преодолением препятствий.
15	Веселые старты	1	18.12	Командные состязания
16	Подвижные игры	1	25.12	Подвижные игры на свежем воздухе.
17	Динамическая прогулка.	1	15.01	Занятия на тренажерах
18	Игры с мячом	1	22.01	Игра в футбол, пионербол на спортивной площадке.
19	День здоровья "зимние спортивные игры"	1	29.01	Соревнования на санках, построение зимней крепости, игры и соревнования на свежем воздухе.
20	Подвижные игры	1	05.02	Подвижные игры и упражнения с обручами, мячами.
21	Час настольных игр	1	12.02	Шашечно-шахматный турнир
22	Игры с мячом.	1	19.02	«Перестрелка»
23	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	26.02	Подвижные игры на свежем воздухе.

24	Динамическая прогулка.	1	05.03	Экскурсия в весенний парк
25	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	12.03	Командные состязания военно-спортивной направленности.
26	День здоровья	1	19.03	Командные игры,
27	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	26.03	Подвижные игры на свежем воздухе.
28	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	09.04	Подвижные игры на свежем воздухе.
29	Игры с мячом.	1	16.04	Подвижные игры на свежем воздухе.
30	Динамическая прогулка.	1	23.04	Подвижные игры на свежем воздухе.
31	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	30.04	Подвижные игры на свежем воздухе.
32	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	07.05	Подвижные игры на свежем воздухе.
33	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	14.05	Подвижные игры на свежем воздухе.
34	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	21.05	Подвижные игры на свежем воздухе.

Методическое обеспечение

• *Оборудование:*

Спортивный инвентарь, настольные игры, таблицы, виды дорожных знаков; обучающие фильмы, мультфильмы, презентации, аудиокассеты с записями комплексов ОРУ, музыкальное сопровождение.

• *Список литературы:*

- DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
- DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.

Список литературы

- Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. - М.: изд.центр «Вентана-граф». 2002.
- Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 .
- Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005.
- Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий
// Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
- Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004.
- Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007.
- Комплексная программа «Физическая культура 1-4 класс» В.И. Лях – М.: «Просвещение», 2012.
- Назаркина.Н.И. Преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях города Москвы- М: МИОО,2010.
- Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.- сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.:Народное образование; 2007.
- Обухова Л. А., Лемяскина Н. А.. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. - М.: Вако, 2004г.
- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007.
- Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС 2-ого поколения.