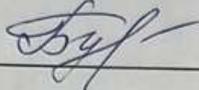


Согласовано

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
Ломинцевской средней школы
№22 им. В.Г. Серегина

 / Н.Л. Бурова

« 31 » 08 2022

Утверждена

Директор Ломинцевской средней
школы №22 им. В.Г. Серегина

 А.С. Копылова

« _____ » 2022

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ломинцевская средняя школа №22 имени
Героя Советского Союза В. Г. Серегина»

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Физкультурный час»,
класс 3 «А», 3 «Б»

Руководитель:

Гаврилова Екатерина Александровна
Ахромова Раиса Петровна

Принято на педагогическом совете
протокол №1 от « 31 » 08 2022

Рассмотрено на заседании методического
объединения учителей начальных классов
протокол № 1 от « 30 » 08 2022

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный час» разработана на основе Концепции стандарта второго поколения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться. Программа 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 ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189);
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);

Количество часов по программе на год – 34 ч.

Количество часов в неделю – 1 ч.

Количество часов в неделю по учебному плану – 1 ч.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физкультурный час» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

| Предмет | содержание учебной дисциплины | Содержание программы «Спортивный час» |
|---------------------------|--|--|
| Литературное чтение | Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок». Устное народное творчество. | Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок. |
| Окружающий мир | Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание. | Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться. |
| Технология | От замысла к результату. Технологические операции. | Изготовление овощей и фруктов из солёного теста. |
| Изобразительное искусство | Мир фантазии. | Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка». |
| Физическая культура | Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий. | Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». |
| Музыка | Выразительность музыкальной интонации. | Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций : Бетховина, Шопен, Штрауса, Глинки и т.д. |

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет

способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности:

форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физкультурный час» предназначена для обучающихся 3 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 30 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом. Курс ведет классный руководитель.

Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Таблица №2.

| <p>формы проведения занятия и виды деятельности</p> | <p>тематика</p> |
|--|---|
| <p>Игры</p> | <p>Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»</p> |
| <p>Беседы</p> | <p>Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа</p> |
| <p>тесты и анкетирование</p> | <p>Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?»</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье»</p> <p>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»</p> <p>«Мои отношения к одноклассникам»</p> <p>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»</p> |
| круглые столы | <p>«Как сохранять и укреплять свое здоровье»</p> <p>Мир моих увлечений</p> |
| школьные конференции | В мире интересного |
| просмотр тематических видеофильмов | <p>«Как сохранить и укрепить зрение»</p> <p>«Быстрое развитие памяти»</p> <p>«Человек»</p> <p>«Мышление и мы»</p> <p>Клещевой энцефалит</p> <p>Вредные и полезные растения.</p> |
| Экскурсии | <p>«Сезонные изменения и как их принимает человек»</p> <p>«Природа – источник здоровья»</p> <p>«У природы нет плохой погоды»</p> |
| дни здоровья, спортивные мероприятия | <p>«Дальше, быстрее, выше»</p> <p>«Хочу остаться здоровым»</p> <p>. «За здоровый образ жизни»</p> |
| конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок | <p>В здоровом теле здоровый дух</p> <p>«Моё настроение»</p> <p>Вредные и полезные растения.</p> <p>Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка»</p> <p>«Продукты для здоровья»</p> <p>«Мы за здоровый образ жизни»</p> <p>«Нет курению!»</p> <p>Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»</p> |
| решение ситуационных задач | <p>Культура питания.</p> <p>Этикет.</p> |

| | |
|---|---|
| | Лесная аптека на службе человека Вредные привычки |
| театрализованные представления, кукольный театр | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спеши делать добро» |
| участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании» | «Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море» |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физкультурный час» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Место курса в учебном плане

На изучение курса «Спортивный час» в 3 классе начальной школы отводится 1 ч в неделю. Программа рассчитана на 34 ч (34 учебные недели).

Ценностные ориентиры содержания курса

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Физкультурный час» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Предметные результаты освоения курса

- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
- 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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

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

Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физкультурный час» состоит из 5 разделов:

1. «Требования к одежде и обуви при занятиях физ. упр. Техника безопасности на занятиях»;

2. «Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия»;
3. «Спортивные и подвижные игры»;
4. «Эстафеты различного характера»;
5. «Гимнастика. Самомассаж. Упражнения для расслабления».

Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физкультурный час», 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.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физкультурный час» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

3 класс

«Физкультурный час»

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | | Форма контроля |
|-------|--|-------------|-------------|----------------------|-------------------------------|
| | | | лекции | практические занятия | |
| I | Требования к одежде и обуви при занятиях физ. упр. Техника безопасности на занятиях. | 2 | 2 | | беседа |
| II | Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия. | 9 | 2 | 7 | Викторина, игра, соревнование |
| III | Спортивные и подвижные игры. | 9 | 2 | 7 | Беседа, игра, соревнование |

| | | | | | |
|----|---|----|----|----|--------------|
| IV | Эстафеты различного характера | 5 | 1 | 4 | Соревнование |
| V | Гимнастика. Самомассаж. Упражнения для расслабления | 9 | 3 | 6 | Беседа, игра |
| | Итого: | 34 | 10 | 24 | |

Календарно-тематическое планирование

| Плановые сроки прохож дения | Скорректи рованные сроки прохож дения | № урока | Наименование разделов и тем |
|-----------------------------|---------------------------------------|---------|--|
| 07.09.22 | | 1. | Требования к одежде и обуви при занятиях физ. упр. Техника безопасности на занятиях. |
| 14.09.22 | | 2. | Техника безопасности при работе с предметами. Строение и функции дыхательной системы. Три типа дыхания |
| 21.09.22 | | 3. | Комплексы упражнений лечебно – профилактического танца при ходьбе на месте и передвижениях. Игра «Переброска мячей» |
| 28.09.22 | | 4. | Комплексы упражнений для суставов. Игры: «Третий лишний», «Гуси-лебеди». |
| 05.10.22 | | 5. | Комплексы упражнений бегового и прыжкового характера. Игры «Птичья стайка», «Удочка». |
| 12.10.22 | | 6. | Танцевальные упражнения и танцы. Свободные минутки под музыку. |
| 19.10.22 | | 7. | Ритмические танцы: «Автостоп». Упражнения с элементами хореографии. |
| 26.10.22 | | 8. | Ритмические танцы: «Автостоп». Упражнения с элементами хореографии. Игры: «Салочки», «Кошки-мышки» |
| 09.11.22 | | 9. | Ритмические танцы: «Автостоп» . Упражнения с элементами хореографии. Упражнение на координацию движения рук «Стаканчики». Пульс. |
| 16.11.22 | | 10. | Танцевальный марафон (танцевальные импровизации учащихся на свободные темы). |
| 23.11.22 | | 11. | Упражнения для развития подвижности суставов. Стретчинг. Эстафеты с мячом. |
| 30.11.22 | | 12. | Игры «Перестрелка». Упражнения и комплексы упражнений на расслабление: «Медузы», «Шалтай-болтай». |
| 07.12.22 | | 13. | Упражнения общеразвивающей направленности. Упражнения и комплексы упражнений на расслабление: «Медузы», «Шалтай-болтай». |

| | | | |
|----------|--|-----|--|
| 14.12.22 | | 14. | Подвижные игры для профилактики плоскостопия: «Карлики и великаны», «Передай мяч ногами». Танцевальный экспромт. |
| 21.12.22 | | 15. | Упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания: «Глоток», «Кузнечный мех». Комплексы упражнений с теннисным мячом. Игра «Невод». |
| 28.12.22 | | 16. | Упражнения дыхательной гимнастики для детей: часики, трубочка, петух, паровоз (по Бутейко К. П.). Комплекс упражнений с большим резиновым массажным мячом. Свободные минутки. |
| 18.01.23 | | 17. | Упражнения дыхательной гимнастики для детей: часики, трубочка, петух, паровоз (по Бутейко К. П.). Комплекс упражнений с большим резиновым массажным мячом. Игра на внимание «Класс, спокойно!» |
| 25.01.23 | | 18. | Дыхательные упражнения со стихами и речитативами (методика М. Лазарева): «Поехали», «Ветер». Танцевальные упражнения. Игры по выбору. |
| 01.02.23 | | 19. | Дыхательные упражнения со стихами и речитативами (методика М. Лазарева): «Поехали», «Ветер», «Филин». Танцевальные упражнения. |
| 08.02.23 | | 20. | Дыхательные упражнения со стихами и речитативами (методика М. Лазарева): «Поехали», «Ветер», «Филин». Элементы ритмической гимнастики. |
| 15.02.23 | | 21. | Упражнения для развития подвижности суставов. Стретчинг. Эстафеты с мячом. |
| 22.02.23 | | 22. | Комплекс дыхательной гимнастики по А. Н. Стрельниковой. «Упражнения с платочком». Эстафеты с эл. акробатики. |
| 01.03.23 | | 23. | Конкурсно - игровая программа: «Играя, подружись с бегом». Свободные минутки. |
| 15.03.23 | | 24. | «Осенние старты» (мини-соревнования). Пульс. |
| 22.03.23 | | 25. | Весёлые старты. Эстафеты с мячами разных размеров |
| 05.04.23 | | 26. | Пальчиковая гимнастика: на координацию движений пальцев рук, на работу мышц пальцев рук, со стихами и речитативами «Мои пальчики», «Наши алые цветы». Элементы ритмической гимнастики. Импровизация «Живой танец». |
| 12.04.23 | | 27. | Пальчиковая гимнастика: на координацию движений пальцев рук, на работу мышц пальцев рук, со стихами и речитативами |

| | | | |
|----------|--|-----|---|
| | | | «Мои пальчики». Танцевальные упражнения. Импровизация «Живой танец». |
| 19.04.23 | | 28. | Упражнения и комплексы упражнений на расслабление: «Медузы», «Шалтай-болтай». Игра «Переброска мячей», «Перестрелка» |
| 26.04.23 | | 29. | Самомассаж пальчиков: «Игромассаж» Эстафеты с предметами. Игра «Перестрелка». Пульс. |
| 03.05.23 | | 30. | Самомассаж пальчиков: «Игромассаж». Игры по выбору учащихся. Тестирование. |
| 10.05.23 | | 31. | Виды нарушений осанки и причины их появления. Упражнения на создание представления о правильной осанке и её формировании. Игра «Лапта». |
| 17.05.23 | | 32. | Комплексы упражнений на формирование и закрепление правильной осанки: «Солдатики». Стретчинг. |
| 24.05.23 | | 33. | Упражнения для развития подвижности суставов. Стретчинг. Эстафеты с мячом. |
| | | 34. | Резервный урок |

Материально-техническое обеспечение

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

