Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 389 «Центр экологического образования»
Кировского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА на заседании МО учителей естественных наук протокол от 30.08.2023 № 1	ПРИНЯТА на Педагогическом совете протокол от 30.08.2023 № 8	УТВЕРЖДЕНА приказом директора ГБОУ лицея № 389 «ЦЭО» От 30.08.2023 № 101 п.1

Васекина Лариса Ивановна

Подписано цифровой подписью: Васекина Лариса Ивановна
Дата: 2023.08.30 12:07:38 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Планета здоровья»

1-4 класс

Автор программы Анкудинова Татьяна Николаева
Маркелова Марина Вячеслава Савина Лариса Александровна

Срок реализации 4 учебных года

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи: - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-развивать умения ориентироваться в пространстве;

- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

- развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям,

применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Планета здоровья» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Ожидаемый результат:

-у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движении; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

-обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы к внеурочной деятельности «Планета здоровья» составляют следующие документы.

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"от29.12.2012№273-ФЗ.
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2июля 2021г.№400«ОСтратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021№286«Обутверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России05.07.2021№64100).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021№287«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России05.07.2021№64101).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022№ 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России17.08.2022№69676).
6. Приказ МинистерствапросвещенияРоссийскойФедерацииот18.07.2022№ 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (ЗарегистрированМинюстомРоссии17.08.2022№69675).
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17мая2012г.№413«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (ЗарегистрированМинюстомРоссии7июня2012г.№24480)
8. Приказ Министерства просвещения РоссийскойФедерацииот12.08.2022№ 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом

МинистерстваобразованияинаукиРоссийскойФедерацииот17мая2012г.№413» (Зарегистрирован Минюстом России 12.09.2022№70034).

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерацииот18.05.2023№ 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общегообразования» (ЗарегистрированМинюстомРоссии12.07.2023№74229).

10. ПриказМинистерствапросвещенияРоссийскойФедерацииот18.05.2023№370«Об утверждении федеральной образовательной программы основного общегообразования» (ЗарегистрированМинюстомРоссии12.07.2023№74223).

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерацииот18.05.2023№371«Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общегообразования» (ЗарегистрированМинюстомРоссии12.07.2023№74228).

13. Основная образовательная программа ГБОУ лицея № 389 «ЦЭО» Кировского района Санкт-Петербурга.

14. Учебный план внеурочной деятельности ГБОУ лицея № 389 «ЦЭО» Кировского района Санкт-Петербурга.

15. Положение о рабочей программе внеурочной деятельности учителя.

Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. В 1 классе ведётся 1 час в неделю, всего 33 часа. Со 2-4 класс 1 час в неделю, всего 34 часа.

Взаимосвязь с программой воспитания

Рабочая программа реализуется, в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах: Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности — использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе

- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися. - Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий

«Планета здоровья»

Рабочая программа внеурочной деятельности «Планета здоровья», составленная в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым Приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года № 373 (в редакции приказов Министерства образования и науки РФ № 1643 от 29.12.2014 года, № 1576 от 31.12.2015 года), на основе ООП НОО ГБОУ Лицей №389 «ЦЭО», на основе Примерных программ внеурочной деятельности, с учетом образовательных запросов, потребностей и интересов участников образовательного процесса, направлена на достижение следующих результатов:

Личностными результатами программы «Планета здоровья» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Программа «Планета здоровья» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- формулировать собственное мнение и позицию;

- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;

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

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

- совместно договариваться о правилах общения и поведения;

- учиться выполнять различные роли в группе.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;

- планировать цели и пути их достижения;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

-- конструктивно разрешать конфликты;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;

- осуществлять взаимный контроль.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» для 1-4 классов составлена с учётом возрастных особенностей обучающихся начальной школы, состоит из трёх разделов, рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год (для 2-4 классов), 33 часа в год (для 1 классов).

Общеразвивающие игры

Данный раздел позволяет педагогу выявить у своих подопечных потенциальные возможности и интересы. Помочь им их реализовать. Игра – это хорошая возможность для организации межличностных отношений в классе, возможность свободного самоопределения и самореализации, ориентация на личностные интересы, потребности, способности ребенка. Любая игра строиться на принципе единства – единство обучения, воспитания, развития.

Подвижные игры и эстафеты

Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, формирование осанки, вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Спортивные игры

Очень важно обогатить детей запасом движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев двигательными элементами, дети смогут самостоятельно организовать и проводить игры.

Календарно-тематическое планирование

п/п	Тема занятия	Количество часов	ЭОР	Форма проведения	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики	1		игра		
2	Разновидности прыжков. Эстафеты. «Встречный бой»	1		игра		
3	Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков «Вытолкни за круг»	1		игра		
4	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча «Кто дальше»	1		игра		
5	Челночный бег3х5;3х10м. Игры на развитие ловкости	1		соревновани я		
6	Упражнения с предметами на развитие координации движений «Воробушки и кот»	1		соревновани я		
7	Лазанья и перелазанья «Болото»	1		соревновани я		
8	Упражнения на освоение навыков равновесия. «Найди жгут»	1		соревновани я		
9	Упражнения с волейбольными мячами	1		тестировани		

				е		
10	Упражнения со скакалкой	1		Соревнования		
11	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки»	1		игра		
12	Упражнения с различными мячами «Сильный бросок»	1		обучение		
13	Техника безопасности при игре с мячом. «Мячик к верху»	1		игра		
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1		обучение		
15	Передача мяча одной рукой от плеча.	1		обучение		
16	Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	1		игра		
17	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	1		игра		
18	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	1		игра		
19	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	1		соревнования		
20	«К своим флажкам»	1		игра		
21	«Не упусти мяч»	1		игра		

22	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1		игра		
23	«Чемпионы малого мяча	1		игра		
24	«Метко в цель», «Мяч соседу»,	1		игра		
25	«Броски в корзину», «Подвижная цель»,	1		игра		
26	«Брось — поймай», «Передал - садись»	1		игра		
27	«Плетень», «Ручеёк»	1		игра		
28	«Гуси-лебеди»	1		игра		
29	«Обыкновенные жмурки»	1		игра		
30	«Пятнашки»	1		игра		
31	«Фанты	1		игра		
32	«Казаки-разбойники»	1		игра		
33	«Лапта»	1		игра		
34	«Городки»	1		игра		

Список используемой литературы

Учебник: «Физическая культура для учащихся 1-4 классы». / В.И. Лях - М.: «Просвещение» 2020

Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)

«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор - составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)

Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)

Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.

Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;

Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;

В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;