

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми
Управление образования администрации муниципального образования городского
округа "Сыктывкар"
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 28» г. Сыктывкара (МАОУ «СОШ № 28»
«28 №-а шор школа» муниципальной ашорлуна велодан учреждение
(28 №-а ШШ» МАВУ)

Принято

ПС МАОУ «СОШ № 28»
Протокол №1 от «31» августа 2022 г.

Утверждаю

Директор _____ И.В. Дмитровская
Приказ № «31» августа 2022г. №94/2-од



**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»

для 1-2 классов
начального общего образования

Составитель: Ячменева О.А., учитель физической культуры

Сыктывкар, 2022

Пояснительная записка

Курс внеурочной деятельности «Азбука здоровья» разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом ООП НОО, на основе Примерной программой учебных предметов. Программа рассчитана для внеурочной деятельности учащихся 1-2-х классов начального общего образования средней общеобразовательной школы. Количество часов на реализацию курса 1 класс – 33 час, 2 класс – 34 часа.

Курс внеурочной деятельности «Азбука здоровья» относится к направлению: *«занятия, связанные с реализацией особых интеллектуальных и социокультурных потребностей обучающихся»* и способствует укреплению здоровья, содействует гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формированию первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; формированию установки на сохранение и укрепление здоровья учащихся, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Предметом обучения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Курс внеурочной деятельности «Азбука здоровья» построен на танцевально – ритмических упражнениях под музыку с включением элементов основной гимнастики, ритмопластики, оздоровительных игр.

Цель курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»:

Цель: развитие физической активности, двигательных навыков учащихся, развитие их физических качеств, компенсация дефицита двигательной активности.

Задачи:

- Формировать осознанную потребность в двигательной активности, физическом совершенствовании.
- Развивать потребность выполнять упражнения на растягивание мышц и самостоятельную деятельность.
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений под музыку.
- Укреплять и оздоравливать учащихся специфическими и не специфическими средствами.
- Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
- Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
- Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасности жизни.

В основе системы оценки достижения учащихся по внеурочной деятельности лежит «Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 28», включающая в себя:

- использование планируемых результатов освоения образовательной программы «Физическая культура» в качестве содержательной и критериальной базы оценки;
- комплексный подход к оценке результатов образования (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов начального общего образования);

- оценку успешности освоения содержания учебного предмета на основе системно-деятельностного подхода, проявляющегося в способности к выполнению учебно-практических и учебно-познавательных задач;
- оценку динамики образовательных достижений учащихся;
- использование накопительной системы оценивания (портфолио), характеризующей динамику индивидуальных образовательных достижений;
- использование проектов, наблюдения.

Основным инструментарием для оценивания результатов курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья являются:

- участие в соревнованиях, конкурсах;
- участие в проектах и программах внеурочной деятельности.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение оздоровительного комплекса под музыку на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности учащихся
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Физические упражнения подвижные игры беседа	- Выполнение упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. -Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. - Проведение бесед по охране здоровья.

<p>Общеразвивающие упражнения: <i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам по сигналу. <i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. <i>Развитие силовых способностей:</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами.</p>	<p>Физические упражнения</p> <p>Подвижные игры</p> <p>беседы</p> <p>Оздоровительные игры</p>	<p>-Выполнение оздоровительных упражнений.</p> <p>- Выполнение комплексов упражнений по профилактике нарушения осанки.</p> <p>- Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>- Измерение показателей физической подготовленности.</p> <p>- Измерение показателей развития физических качеств.</p> <p>- Измерение частоты сердечных сокращений.</p>
<p>Организующие команды и приёмы (построения, перестроения, ходьба, бег)</p>	<p>Строевые упражнения</p>	<p>-Выполнение построений, перестроений, ходьбы, бега.</p>
<p>Строевые действия в шеренге и колонне под</p>		<p>- Выполнение ходьбы</p>

музыку		гимнастическим шагом - Выполнение упражнений для формирования правильной осанки
Оздоровительные комплексы под музыку		-Выполнение комплексов упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, комплексов упражнений на развитие физических качеств
Ритмопластика	ритмопластика	- Выполнение комплексов разнообразных гимнастических упражнений, которые выполняются под определенную ритмическую музыку.
Комплексы дыхательных упражнений	Дыхательная гимнастика Стрельникова. Игры	- Выполнение комплекса упражнений, при выполнении которых работают все органы дыхательной системы. -Игры: «Забей гол теннисным мячиком в ворота» - «Кто дальше дунет теннисный мяч» - «Чей платочек дольше продержится в воздухе» - «Мыльные пузырьки»
Стопотерапия	Физические упражнения	<i>Выполнение упражнений «Стопотерапии»:</i> - прорабатывание поверхности нижних конечностей, - прорабатывание более глубоких мышц, связок и суставов, -выполнение точечного массажа <i>Игры с предметами:</i> <i>мячик «Ежик», цветные карандаши, платочком из</i> - выкладывание из цветных карандашей различные геометрические формы, линии, домик, лесенку. -катание мяча в руках

		<p>- катание (надавливание) мяча стопами. <i>Платочек:</i> -складывание платочка пальцами ног -захват платочка пальцами ног и удержание на весу. <i>Деревянные палочки разного размера:</i> -катание (надавливание) широкой палочки стопами; -захват пальцами ног и удержание на весу узкой палочки. <i>бутылочка:</i> -катание (надавливание) пластмассовой бутылочки стопами.</p>
Оздоровительный комплекс «Стретчинг» (система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела.) Выполняется в расслабленном состоянии из различных исходных положений.	«Стретчинг»	-Выполнение упражнений на растяжение мышц
Оздоровительная ходьба по дорожке здоровья		<p>- Выполнение «Оздоровительной ходьбы» по выложенной дорожке из камней, пуговиц, крышек, массажных ковриков: - прорабатывание поверхности нижних конечностей, - прорабатывание более глубоких мышц, связок и суставов, -выполнение точечного массажа стоп</p>
Релаксация (снижение тонуса мускулатуры)	релаксирующие упражнения	<p>-Выполнение релаксирующих упражнений под музыку. -Умение расслабляться после выполнения нагрузки</p>

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
-------	-----------------------	------------------

1	Физические упражнения	в течение занятия
2	Спортивно - оздоровительная деятельность.	в течение занятия
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
	Оздоровительный комплекс под музыку	12 ч
	Ритмопластика	12 ч
	Дыхательные упражнения	в течение занятия
	Стопотерапия	в течение занятия
	Оздоровительный комплекс «Стретчинг»	9 ч
	Оздоровительная ходьба по дорожке здоровья	в течение занятия
Рефлексия	в течение занятия	
Итого:		33 часа

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Физические упражнения	в течение занятия
2	Спортивно - оздоровительная деятельность.	в течение занятия
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
	Оздоровительный комплекс под музыку	8 ч
	Ритмопластика	15 ч
	Дыхательные упражнения	в течение занятия
	Стопотерапия	в течение занятия
	Оздоровительный комплекс «Стретчинг»	11 ч
	Оздоровительная ходьба по дорожке здоровья	в течение занятия
Рефлексия	в течение занятия	
Итого:		34 часа