СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора по ВР\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. Приказ №\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Перелешинская средняя общеобразовательная школа

Панинского муниципального района Воронежской области

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ЗДОРОВЕЙКА»  
для 1 – 4 классов**

(спортивно-оздоровительное направление)

**на 20\_\_\_ – 20\_\_\_ учебный год**

|  |
| --- |
| Составитель программы:  Болдина Татьяна Николаевна, учитель начальных классов высшей категории  2023 г. |

**I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ЗДОРОВЕЙКА»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными** **результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

• Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

• В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***Регулятивные УУД:***

• Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. • Проговаривать последовательность действий на уроке.

• Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

• Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

• Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

***Познавательные УУД:***

• Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

• Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

• 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.

***Коммуникативные УУД****:*

• Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

• Слушать и понимать речь других.

• Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

• Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

• Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

• Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

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.

**Формы организации деятельности:**

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются: • экскурсии;

• практические занятия;

• сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; • КТД;

• просмотр и обсуждение видеоматериала;

• беседы по воспитательным эффектам подвижных игр; • мини – проекты;

• подвижные игры;

• спортивные состязания, турниры и т.п.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая. Перечисленные формы и методы работы с детьми носят преимущественно

интерактивный характер, что обеспечивает непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирует их интерес к изучаемому материалу, дает возможность проявить свои творческие способности.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную

индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

**Измерителями достижений** являются результаты участия в конкурсах различного уровня, степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально. Все достижения ребенка отражаются в его портфолио.

**II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ЗДОРОВЕЙКА»**

При составлении программы были учтены принципы повторяемости пройденного материала и постепенности ввода нового, а также знания полученные учащимися на уроках физической культуры. Система учебных заданий представлена в логической последовательности от простого к сложному. Новый материал вводится пошагово небольшими порциями. Программа включает практический материал.

Специальных уроков по теоретическим сведениям из области физической культуры и спорта не проводится, но все учащиеся за время обучения должны получить необходимые знания о физических упражнениях, понимать их значение, знать гигиенические правила и правила техники безопасности, уметь применять их в жизни.

Теоретические сведения, получаемые на вводных занятиях сочетаются со знаниями учащихся полученными на уроках чтения, математики, развития речи, физической культуры, ритмики, по темам: охрана здоровья, правила гигиены, режим школьника, геометрические фигуры, пространственная ориентация, порядковый и количественный счёт, меры длины.

Система практических заданий с выраженной коррекционной направленностью, позволяет в последствии более продуктивно организовать самостоятельную работу учащихся во внеурочное время с целью закрепления, полученных знаний, умений и навыков и их общего развития. Особое внимание уделяется соблюдению правил техники безопасности на уроке.

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ «ЗДОРОВЕЙКА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 2 | Подвижные игры. | 10 |
| 3 | День здоровья. | 7 |
| 4 | Осенний кросс. | 2 |
| 5 | Динамическая прогулка. | 6 |
| 6 | Игры с мячом. | 3 |
| 7 | Весёлые старты. | 1 |
| 8 | Час настольных игр. | 2 |
| 9 | Военно-спортивная игра «Зарничка». | 2 |
| ИТОГО: | | 34 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**курса «ЗДОРОВЕЙКА» (1-4 классы)**

**на 20\_\_\_ – 20\_\_\_ учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | | **Тема** | **Содержание деятельности** |
| **по плану** | **по факту** |
| **1** |  |  | Инструктаж по ТБ. Вводное занятие. | Техника безопасности во время занятий. Подвижные игры на свежем воздухе. |
| **2** |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Подвижные игры на свежем воздухе. |
| **3** |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе. |
| **4** |  |  | День здоровья «Малые олимпийские игры». | Участие в массовом спортивном мероприятии. |
| **5** |  |  | День здоровья «Малые олимпийские игры». |
| **6** |  |  | Осенний кросс. | Забег на 500 м. |
| **7** |  |  | Осенний кросс. |
| **8** |  |  | Динамическая прогулка. | Экскурсия в парк «Движение – путь к здоровью. |
| **9** |  |  | Динамическая прогулка. |
| **10** |  |  | Игры с мячом. | Игра в футбол, пионербол на спортивной площадке. |
| **11** |  |  | Игры с мячом. |
| **12** |  |  | Подвижные игры. | Подвижные игры на свежем воздухе. |
| **13** |  |  | Подвижные игры. |
| **14** |  |  | Подвижные игры. | Подвижные игры на преодоление препятствий. |
| **15** |  |  | Подвижные игры. |
| **16** |  |  | Весёлые старты. | Командные состязания. |
| **17** |  |  | Динамическая прогулка. | Экскурсия в зимний парк «Движение – путь к здоровью. |
| **18** |  |  | Динамическая прогулка. |
| **19** |  |  | День здоровья «Зимние спортивные игры» | Соревнования на санках, построение крепости, игры и соревнования на свежем воздухе. |
| **20** |  |  | День здоровья «Зимние спортивные игры» |
| **21** |  |  | Подвижные игры. | Подвижные игры и упражнения с обручами и мячами. |
| **22** |  |  | Подвижные игры. |
| **23** |  |  | Час настольных игр. | Шашечно-шахматный турнир. |
| **24** |  |  | Час настольных игр. |
| **25** |  |  | Игры с мячом. | «Перестрелка». |
| **26** |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Подвижные игры на свежем воздухе. |
| **27** |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе. |
| **28** |  |  | Динамическая прогулка. | Экскурсия в весенний парк «Движение – путь к здоровью. |
| **29** |  |  | Динамическая прогулка. |
| **30** |  |  | Комплекс ГТО. | Сдача норм ГТО. |
| **31** |  |  | Комплекс ГТО. |
| **32** |  |  | День здоровья. | Подвижные игры на свежем воздухе. |
| **33** |  |  | День здоровья. |
| **34** |  |  | День здоровья. |