

Приложение к ООП НОО

МБОУ «СОШ №2 г. Шали»

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СОШ № 2 г. Шали» ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА**

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета

(Протокол № 1 от «26» 08 2023г.)

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

(Приказ № ____ от «26» 08 2023г.)

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
(1-4 классы)
«Здоровейка»**

Пояснительная записка

Обстановка общего кризиса социально-экономических отношений, резкое ухудшение здоровья, рост наркомании и алкоголизма, - все это требует неотложных контрмер, активного формирования у подрастающего поколения установок на ЗОЖ.

С самого раннего детства ребенок встречается с игрой, участвуя в которой, примеряет на себя различные роли. Именно в игре ребенок впервые сталкивается с различными видами движений, которые оказывают разностороннее воздействие на организм, развивают различные физические качества.

Через игру – любимую деятельность детей можно помочь ребенку сформироваться интересной и неординарной личностью. Игры обеспечивают мотивацию познания себя, товарищей, окружающего мира; учат четко формулировать свои мысли, формируют смелость публичного выступления. Театрализованные игры учат замечать и оценивать свои промахи и ошибки других.

Считается, что основная функция игры – развлекательная, поэтому игра как развлечение одно из самых полезных занятий.

Основным условием успешного усвоения программы является знание и свободное владение обширным игровым материалом. Важнейшее требование к занятиям: дифференцированный подход к обучающимся в зависимости от их знаний, умений, навыков самостоятельного обучения.

Данная программа включает в себя различные приемы и методы привлечения и активизации детей в игровой деятельности:

- игровые приемы деления на команды и жеребьевка;
- атрибутика и символика;
- игровые виды награждения (дипломы, медали, призы);
- игровые приемы подведения итогов.

Программа составлена таким образом, что используемые игры доступны детям любого возраста. В процессе подготовки к игровой деятельности и в момент самой игры, дети активно используют имеющиеся у них знания, умения и навыки.

Творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей, добиваясь активного выполнения игровых действий.

В ходе игры привлекаю внимание участников к ее содержанию, слежу за точностью движений, выполнением правил, дозировкой физической и умственной нагрузки, поддерживаю эмоционально-положительное настроение и взаимоотношение играющих, приучаю оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели и при этом испытывать радость.

В процессе объяснения новой игры использую различные приемы, в зависимости от ее вида, содержания и степени сложности.

Игра объясняется кратко, лаконично, эмоционально, выразительно. Дается представление о содержании, последовательности игровых действий, расположении игроков, необходимого материала и атрибутов, правилах. Основная часть времени отводится конкретным игровым действиям. В конце игры дается оценка положительных действий участников.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане:

Программа рассчитана на 135 занятий (по 40 мин.) для обучающихся 1-4 классов: 1 класс – 33ч. по 1 ч. в неделю, 2 класс – 34ч. по 1 ч. в неделю, 3 класс – 34 ч. по 1 ч. в неделю, 4 класс – 34 ч по 1 ч в неделю.

Цель курса: удовлетворить потребность учащихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности учащихся;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Общая характеристика программы внеурочной деятельности:

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом,

интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры, учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

Результатом занятий «Подвижные игры» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Будут сформированы универсальные компетенции:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся должны:

- 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

Учащиеся должны:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Предметные результаты

Учащиеся должны:

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;

- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;

- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- формировать навыки здорового образа жизни;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;

- разработать (придумать) свои подвижные игры

Формы занятий

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Содержание курса внеурочной деятельности:

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

«Русские народные игры» включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

«Игры различных народов» Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

«Подвижные игры» Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты» Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

Планируемый результат:

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- обучающийся 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.

Описание материально-технического обеспечения реализации рабочей программы по внеурочной деятельности «Подвижные игры»

- Программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е.)
- О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.
- Бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м), комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
- Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
- Палка гимнастическая
- Скакалка детская, мат гимнастический, кегли, обруч детский
- Рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям
- Щит баскетбольный тренировочный, сетка волейбольная

Список литературы

1. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
2. Детские подвижные игры народов СССР Составители: А.В. Кенеман, под редакцией Т.И. Осокиной М.: Просвещение, 1989.
3. Есипова Наталья Николаевна. Русские народные игры [электронный ресурс] / Н.Н. Есипова. Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/01/19/russkie-narodnye-igry>
4. Комплексная программа физического воспитания, В.И. Лях, А.А. Здаевич, Москва, «Просвещение», 2007 г.
5. Энциклопедия традиционной молодежной игр Центральной России [Текст] / авт.-сост.: Е.А.Репринцева, И.В. Гороховская, И.П. Ильинская, Р.А. Ляхин, О.Г. Тихомирова. – Курск: Курск.гос.ун-т, 2011. – 263 с.

Тематическое планирование 1 класса:

№	Разделы	Кол-во часов
1.	Русские народные игры	10
2.	Подвижные игры	15
3.	Эстафеты	5
4.	Игры различных народов	3

Тематическое планирование 2 класса:

№	Разделы	Кол-во часов
1.	Русские народные игры	11
2.	Подвижные игры	10
3.	Эстафеты	5
4.	Игры различных народов	8

Тематическое планирование 3 класса:

№	Разделы	Кол-во часов
1.	Русские народные игры	11
2.	Подвижные игры	8
3.	Эстафеты	6
4.	Игры различных народов	9

Тематическое планирование 4 класс:

№	Разделы	Кол-во часов
1.	Русские народные игры	11
2.	Подвижные игры	8
3.	Эстафеты	5
4.	Игры различных народов	10

Календарно-тематическое планирование

1 класс.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата план	Дата реальн	Примечание
1.	Гуси-лебеди	1			
2.	У медведя во бору	1			
3.	Филин и пташки	1			
4.	Палочка- выручалочка	1			
5.	Блуждающий мяч	1			
6.	Классики	1			
7.	Ловушка в кругу	1			
8.	Пчелки и ласточки	1			
9.	К своим флажкам	1			
10.	Кот идет	1			
11.	Северный и южный ветер	1			
12.	Соревнования скороходов	1			
13.	Колдунчики	1			
14.	Аисты	1			
15.	Пчелы и медведи	1			
16.	Хитрая лиса	1			
17.	Ловишки с приседаниями	1			
18.	Переправа с досками	1			
19.	Туннель	1			
20.	Собери урожай	1			
21.	На погрузке арбузов	1			
22.	Принеси мяч	1			
23.	Успей перебежать	1			
24.	С мячом	1			
25.	Весёлые старты	1			
26.	Совушка	1			
27.	Мышеловка	1			
28.	Пустое место	1			
29.	Карусель	1			
30.	Кто быстрее?	1			
31.	Конники-спортсмены	1			
32.	Лягушата и цапля	1			
33.	Карлики и великаны	1			

Календарно-тематическое планирование 2-й класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата план	Дата реальн	Примечание
1.	Русская народная игра «Жмурки»	1			
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	1			
3.	Русская народная игра «Горелки»	1			
4.	Русская народная игра «Салки»	1			
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	1			
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1			
7.	Русская народная игра «Фанты»	1			
8.	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1			
9.	Русская народная игра «Волк»	1			
10.	Русская народная игра «Птицелов»	1			
11.	Подвижная игра «Совушка»	1			
12.	Подвижная игра «Мышеловка»	1			
13.	Подвижная игра «Пустое место»	1			
14.	Подвижная игра «Карусель»	1			
15.	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1			
16.	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1			
17.	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1			
18.	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1			
19.	Эстафета «Передача мяча»	1			
20.	Эстафета «С мячом»	1			
21.	Эстафета зверей	1			
22.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1			
23.	Эстафета «Вызов номеров»	1			
24.	Эстафета по кругу	1			
24.	Эстафета с обручем	1			
26.	Эстафета со скакалкой	1			
27.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1			
28.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1			
29.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1			
30.	Дагестанская народная игра «Выбей из круга», «Подними платок»	1			
31.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1			
32.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1			
33.	Татарская народная игра «Серый волк»	1			
34.	Чувашская игра «Рыбки	1			

Календарно-тематическое планирование 3-й класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата план	Дата реальн	Примечание
1.	Русская народная игра «Краски»	1			
2.	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1			
3.	Русская народная игра «Ляпка»	1			
4.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1			
5.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1			
6.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1			
7.	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1			
8.	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1			
9.	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1			
10.	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1			
11.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1			
12.	Татарская народная игра «Серый волк»	1			
13.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1			
14.	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка»	1			
15.	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1			
16.	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1			
17.	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1			
18.	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1			
19.	Чувашская игра «Рыбки»	1			
20.	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1			
21.	Эстафета «Вызов номеров»	1			
22.	Эстафета по кругу	1			
23.	Эстафета с обручем	1			
24.	Эстафета с мячом	1			
25.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1			
26.	Эстафета «Встречная»	1			
27.	Русская народная игра «Салки»	1			
28.	Русская народная игра «Пятнашки»	1			
29.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1			
30.	Русская народная игра «Фанты»	1			
31.	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1			
32.	Русская народная игра «Волк», «Горелки»	1			
33.	Русская народная игра «Птицелов»	1			
34.	Веселые старты	1			

Календарно-тематическое планирование 4-й класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата план	Дата реальн	Примечание
1.	Русская народная игра «Жмурки»	1			
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	1			
3.	Русская народная игра «Горелки»	1			
4.	Русская народная игра «Салки»	1			
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	1			
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1			
7.	Русская народная игра «Фанты»	1			
8.	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1			
9.	Русская народная игра «Волк»	1			
10.	Русская народная игра «Птицелов»	1			
11.	Русская народная игра «Птицелов»	1			
12.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1			
13.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1			
14.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1			
15.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1			
16.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1			
17.	Татарская народная игра «Серый волк»	1			
18.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1			
19.	Чувашская игра «Рыбки	1			
20.	Эстафета «Передача мяча»	1			
21.	Эстафета со скакалкой	1			
22.	Эстафета «С мячом»	1			
23.	Эстафета зверей	1			
24.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1			
25.	Эстафета «Вызов номеров»	1			
26.	Эстафета по кругу	1			
27.	Эстафета с обручем	1			
28.	Русская народная игра «Салки»	1			
29.	Русская народная игра «Пятнашки»	1			
30.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1			
31.	Русская народная игра «Краски»	1			
32.	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1			
33.	Русская народная игра «Третий лишний»	1			
34.	Русская народная игра «Пятнашки»	1			