

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сосновская средняя общеобразовательная школа №2**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
протокол №1
от «29» августа 2022 г.

Утверждаю
Директор школы:
_____ Л.В. Платицына
приказ №369
от «31» августа 2022 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Будь здоров!»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Срок реализации: 4 года

**Составители:
Некраш Е.А., учителя физической культуры.**

Сосновка 2022

Пояснительная записка:

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие

Задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно программе развития образовательного учреждения.

Содержание программы курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» состоит из четырёх частей:

- **1 класс «Современные подвижные игры»:** ознакомление с играми, требующими командного состава.
- **2 класс «Старинные народные игры»:** ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени.
- **3 класс «Русские народные игры и забавы»:** формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств.
- **4 класс «Русские игровые традиции»:** формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- 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.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

1 год

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)

Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1ч)

Тема 3 Личная гигиена (1ч)

Тема 4 Профилактика травматизма (4ч)

Профилактика травматизма. Нарушение осанки. «Мяч по кругу». «Поймай рыбку».

Тема 5 Нарушение осанки (2ч)

«Цепи кованы». Профилактика травматизма.

Тема 6 Современные подвижные игры (24ч)

«Змейка на асфальте». «Нас не слышно и не видно». «Третий лишний». «Ворота». «Чужая палочка». «Белки, шишки и орехи». Профилактика травматизма. Нарушение осанки. «След в след». Эстафета. «Мишень». «С кочки на кочку». «Без пары». «Веревочка». «Плетень». Профилактика травматизма. «Кто больше». «Успевай, не зевай». «День и ночь». «Наперегонки парами». «Ловушки-перебежки». «Вызов номеров». Эстафета.

2 год

Тема 1. Здоровый образ жизни. (1ч.)

Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч.)

Тема 3. Личная гигиена. (1ч.)

Тема 4. Профилактика травматизма. (3ч.)

Профилактика травматизма. Нарушение осанки. «Двенадцать палочек».

Тема 5 Нарушение осанки – (2ч.)

«Катание яиц». «Чижик».

Тема 6 Старинные подвижные игры. Культура и этикет – (26ч.)

Профилактика травматизма. «Пустое место». «Городки». «Пятнашки». «Волки и овцы». «Намотай ленту». «Лапта». «Без соли соль». «Чет-нечет». «Серый волк». «Ловись, рыбка, большая и маленькая». Профилактика травматизма. Нарушение осанки. «Платок». «Кто боится колдуна?» «Догонялки на санках». «Лучники». «Волк». «Камнепад». «Шаровки». «Горелки». «Штандер». «Рыбки». «Бабки». «Кзаки-разбойники». Эстафета.

3 год

Тема 1. Здоровый образ жизни . (1ч.)

Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч.)

Тема 3. Личная гигиена. (1ч.)

Тема 4. Профилактика травматизма (3ч.)

Профилактика травматизма. Нарушение осанки. «Щука».

Тема 5. Нарушение осанки (1ч.)

«Водяной».

Тема 6. Русские народные игры и забавы (27ч.)

«Третий лишний». «На золотом крыльце сидели». «Кандалы». «Ворота». «Слон». «Козел». «Лягушки и цапля». «Волк во рву». «Прыгуны». «Лошади». Профилактика травматизма. «Птички и клетка». «Северный и южный ветер». «Бой петухов». «Караси и щука». «Лиса в курятнике». «Река и ров». «Горячая картошка». «Заяц без логова». «Подвижная цель». Профилактика травматизма. «Бредень». «Заколдованный замок». «Али-баба». «Два Мороза». «Жар-птица». Эстафета.

4 год

Тема 1. Здоровый образ жизни (1ч.)

Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1ч.)

Тема 3. Личная гигиена (1ч.)

Тема 4. Профилактика травматизма (1ч.)

Тема 5. Нарушение осанки (1ч.)

Тема 6. Русские игровые традиции (29ч.)

«Жребий». «Волки во рву». «Волки и овцы». «Медведь и вожак». «Водяной». «Невод». «Чехарда». «Птицелов». «Жмурки». Профилактика травматизма. «Дуга». «Кот и мышь». «Ляпка». «Заря». «Гуси». «Удар по веревочке». «Зайки». «Прыганье со связанными ногами». «У медведя во бору». «Гуси». «Бой петухов». «Переездной конь». «Зелёная репка». «Дударь». «Капустка». «Солнышко». «В круги». «Медом или сахаром».

Тематическое планирование

1 год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Тема 1. Здоровый образ жизни.	1ч.
2	Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1ч.
3	Тема 3. Личная гигиена.	1ч.
4	Тема 4. Профилактика травматизма.	4ч.
5	Тема 5. Нарушение осанки.	2ч.
6	Тема 6. Современные подвижные игры.	24ч.

	Итого	33 ч.
--	--------------	--------------

2 год

1	Тема 1. Здоровый образ жизни.	1ч
2	Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1ч
3	Тема 3. Личная гигиена.	1ч
4	Тема 4. Профилактика травматизма.	3ч
5	Тема 5. Нарушение осанки.	2ч
6	Тема 6. Старинные подвижные игры. Культура и этикет.	26ч
	Итого	34 ч.

3 год

1	Тема 1. Здоровый образ жизни	1ч
2	Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1ч
3	Тема 3. Личная гигиена	1ч
4	Тема 4. Профилактика травматизма	3ч
5	Тема 5. Нарушение осанки	1ч
6	Тема 6. Русские народные игры и забавы	27ч
	Итого	34 ч.

4 год

1	Тема 1. Здоровый образ жизни	1ч
2	Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1ч
3	Тема 3. Личная гигиена	1ч
4	Тема 4. Профилактика травматизма	1ч
5	Тема 5. Нарушение осанки	1ч
6	Тема 6. Русские игровые традиции	29ч
	Итого	34 ч.

Список литературы

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2012.-№5.-с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2014.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2014.
4. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2011. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва, 2011.
5. Антропова, М.В., Кузнецо Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2012
- 6.Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2013.
7. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2011.
8. Обухова Л.А., Лемякина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2012.
9. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2017
10. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2012 г. – / Мастерская учителя.
11. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставрополь сервис школа, 2017. – 134 с.

12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2013. – 268 с.

13. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18.

**Календарно – тематическое планирование
«Будь здоров!»»
1 год**

№ п/п	Содержание (тема занятий)	Дата занятия		Примечание
		По плану	По факту	
1. Здоровый образ жизни - 1ч.				
1	Здоровый образ жизни			
2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке! 1ч.				
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!			
3. Личная гигиена.- -1ч.				
3	Личная гигиена			
4. Профилактика травматизма. - 4ч.				
4	Профилактика травматизма			
5	Нарушение осанки			
6	«Мяч по кругу»			
7	«Поймай рыбку»			
5 Нарушение осанки -2ч.				
8	«Цепи кованы»			
9	Профилактика травматизма			
6. Современные подвижные игры -24ч.				
10	«Змейка на асфальте»			
11	«Змейка на асфальте»			
12	«Нас не слышно и не видно»			
13	«Третий лишний»			

14	«Ворота»			
15	«Чужая палочка»			
16	«Белки, шишки и орехи»			
17	Профилактика травматизма			
18	Нарушение осанки			
19	«След в след»			
20	Эстафета			
21	«Мишень»			
22	«С кочки на кочку»			
23	«Без пары»			
24	«Веревочка»			
25	«Плетень»			
26	Профилактика травматизма			
27	«Кто больше»			
28	«Успевай, не зевай»			
29	«День и ночь»			
30	«Наперегонки парами»			
31	«Ловушки-перебежки»			
32	«Вызов номеров»			
33	Эстафета			

**Календарно – тематическое планирование
«Будь здоров!»»
2 год**

№	Содержание (тема занятий)	Дата занятия	Примечание
---	---------------------------	--------------	------------

п/п		по плану	по факту	
1. Здоровый образ жизни - 1ч.				
1	Здоровый образ жизни			
2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке! -1ч.				
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!			
3. Личная гигиена - 1ч.				
3	Личная гигиена			
4 Профилактика травматизма - 3ч.				
4	Профилактика травматизма			
5	Нарушение осанки			
6	«Двенадцать палочек»			
Тема 5 Нарушение осанки - 2ч.				
7	«Катание яиц»			
8	«Чижик»			
Тема 6 Старинные подвижные игры. Культура и этикет - 26ч.				
9	Профилактика травматизма			
10	«Пустое место»			
11	«Городки»			
12	«Пятнашки»			
13	«Волки и овцы»			
14	«Намотай ленту»			
15	«Лапта»			
16	«Без соли соль»			
17	«Чет-нечет»			
18	«Серый волк»			
19	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»			

20	Профилактика травматизма			
21	Нарушение осанки			
22	«Платок»			
23	«Кто боится колдуна?»			
24	«Догонялки на санках»			
25	«Лучники»			
26	«Волк»			
27	«Камнепад»			
28	«Шаровки»			
29	«Горелки»			
30	«Штандер»			
31	«Рыбки»			
32	«Бабки»			
33	«Казачьи-разбойники»			
34	Эстафета			

**Календарно – тематическое планирование
«Будь здоров!»»
3 год**

№ п/п	Содержание (тема занятий)	Дата занятия		Примечание
		По плану	По факту	
1. Здоровый образ жизни - 1ч.				
1	Здоровый образ жизни			
2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке! -1ч.				
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!			

3 Личная гигиена - -1ч.				
3	Личная гигиена			
4. Профилактика травматизма - 3ч.				
4	Профилактика травматизма			
5	Нарушение осанки			
6	“Щука”			
5. Нарушение осанки - -1ч.				
7	“Водяной”			
6. Русские народные игры и забавы - 27ч.				
8	“Третий лишний”			
9	На золотом крыльце сидели...”			
10	“Кандалы”			
11	“Ворота”			
12	“Слон”			
13	“Козел”			
14	«Лягушки и цапля»			
15	«Волк во рву»			
16	«Прыгуны»			
17	«Лошади»			
18	Профилактика травматизма			
19	«Птички и клетка»			
20	«Северный и южный ветер»			
21	«Бой петухов»			
22	«Караси и щука»			

23	«Лиса в курятнике»			
24	«Река и ров»			
25	«Горячая картошка»			
26	«Заяц без логова»			
27	«Подвижная цель»			
28	Профилактика травматизма			
29	«Бредень»			
30	«Заколдованный замок»			
31	«Али-баба»			
32	«Два Мороза»			
33	"Жар-птица"			
34	Эстафета			

**Календарно – тематическое планирование
«Будь здоров!»».
4 год**

№ п/п	Содержание (тема занятий)	Дата занятия		Примечание
		По плану	По факту	
1. Здоровый образ жизни - 1ч.				
1	Здоровый образ жизни			
2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке! - 1ч.				

2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!			
3. Личная гигиена - 1ч.				
3	Личная гигиена			
4. Профилактика травматизма - 1ч.				
4	Профилактика травматизма			
5 Нарушение осанки - 1ч.				
5	Нарушение осанки			
6. Русские игровые традиции - 29ч.				
6	«Зазывалки»			
7	«Жребий»			
8	«Волки во рву»			
9	«Волки и овцы»			
10	«Медведь и вожак»			
11	«Водяной»			
12	«Невод»			
13	«Чехарда»			
14	«Птицелов»			
15	«Жмурки»			
16	Профилактика травматизма			
17	«Дуга»			
18	«Кот и мышь»			
19	«Ляпка»			
20	«Заря»			
21	«Гуси»			
22	«Удар по веревочке»			

23	«Зайки»			
24	«Прыганье со связанными ногами»			
25	«У медведя во бору»			
26	«Гуси»			
27	«Бой петухов»			
28	«Переездной конь»			
29	«Зелёная репка»			
30	«Дударь»			
31	«Капустка»			
32	«Солнышко»			
33	«В круги»			
34	«Медом или сахаром»			