

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тоншерминская средняя общеобразовательная школа»  
Тетюшского муниципального района Тетюшского района**

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_/Добридень Т.Ф./  
Протокол № 1 от  
«18 » августа 2023 г.

«Согласовано»  
Заместитель руководителя  
по ВР МБОУ  
«Тоншерминская СОШ»  
\_\_\_\_\_/Добридень Т.Ф./  
«18» августа 2023 г.

Утверждаю»  
«Тоншерминская СОШ»  
\_\_\_\_\_/Галимов Ф.В./  
Приказ № 60 о/д от  
«18» августа 2023 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности по  
Спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка»  
В 1-4 классах**



**2023-2024 учебный год**

## Планируемые результаты освоения программы:

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

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 «Здоровейка» - 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.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **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).

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью

**Межпредметные связи.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

**Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа рассчитана на 34 часов в год (34 рабочих недели по 1 часа в неделю). Отличительных особенностей рабочей программы по сравнению с примерной нет.

Срок реализации рабочей учебной программы – четыре учебных года.

Формы промежуточной аттестации - промежуточная аттестация проводится в форме тестов, игр, спортивных мероприятий, бесед, экскурсий и многие другие формы.

## Содержание программы по внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению состоит из двух частей 6 разделов:

### 1 часть «Уроки Здоровья»:

- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма; влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

### 2 часть «Подвижные игры»:

- «Русские народные игры»: Знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей детей, координации движений, силы, ловкости. Воспитание уважительного отношения к истории и культуре родной страны и других народностей
- «Игры-эстафеты». Повторение эстафетных правил. Развитие быстроты реакций, внимания, навыки быстрого передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности, терпимости, уважение к сопернику.
- «Спортивные игры». Повторение основных правил для спортивных игр. Отработка игровых приёмов, умение владеть мячом, скакалкой, обручем.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

### Содержание занятий «Уроки Здоровья» по разделам:

1. «Я в школе и дома» (6ч): формирование здоровых установок и навыков поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в школе, в столовой, гигиена одежды, правила хорошего тона.

Ученик научится: правилам хорошего тона, соблюдать правила личной гигиены и внешнего вида, распознавать полезные и вредные привычки.

2. «Питание и здоровье» (6ч): основы правильного питания, культура питания и этикет, полезные и вредные продукты, морские продукты, значение витаминов для организма человека, особенно ребёнка, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.

Ученик научится: различать “полезные” и “вредные” продукты, основным правилам культурного поведения во время приёма пищи, составлять рациональное полезное меню.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать правильный режим питания, составлять меню из полезных продуктов для себя и своей семьи, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

3. «Чтоб забыть про докторов» (4ч): болезни и их признаки, какие врачи нас лечат, закаливание организма, знакомство с разными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Ученик научится: основным способам закаливания, познакомится с различными видами спорта.

Ученик получит возможность научиться: применять способы закаливания, выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье.

### Содержание занятий " Подвижные игры" по разделам:

1. «Русские ародные игры» (8ч): Знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей детей, координации движений, силы, ловкости. Воспитание уважительного отношения к истории и культуре родной страны и других народностей.

2. «Игры-эстафеты» (5ч): Повторение эстафетных правил. Развитие быстроты реакций, внимания, навыки быстрого передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности, терпимости, уважение к сопернику.

3. «Спортивные игры» (5ч): Повторение основных правил для спортивных игр. Отработка игровых приёмов, умение владеть мячом, скакалкой, обручем.

Ученик научится: играть в подвижные игры разных видов под руководством учителя и без него, соблюдать правила игры и подчиняться общим командным и игровым требованиям, координации движений.

Ученик получит возможность научиться: сознательно и правильно применять физические упражнения и подвижные игры для развития физических способностей, организации отдыха и укрепления здоровья, работать в команде, уважать товарищей, согласовывать с ними действия, управлять эмоциями, проявлять положительные качества личности, быть сильным, ловким, находчивым, подвижным.

**Результатами практической деятельности** по программе «Здоровейка» можно считать следующее:

- **личностными** результатами обучающихся являются: осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья; самостоятельное использование изученных видов упражнений и игр в повседневной жизни; умение сделать выбор самому или при поддержке других участников группы и педагога, воспитание воли, выдержки, развитие таких личностных качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

- **метапредметными** результатами обучающихся являются: умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы); умение работать по предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятии; умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игры.

- **предметными** результатами обучающихся являются: учащиеся знают разные виды подвижных и народных игр, обучены технико-тактическим приёмам и правилам; умеют передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях, выполняют упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости); осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; получили первоначальные сведения о здоровом образе жизни, полезных привычках, особенностях работы организма человека.

## Календарно - тематическое планирование «Уроков Здоровья»

### 3. Тематическое планирование


№	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов	Дата Проведения	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий
<b>I</b>	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>4</b>
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?» Просмотр и обсуждение презентаций.	1			
1.2	Мой внешний вид – залог здоровья. Мода и школьные будни.	1			
1.3	Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра	1			
1.4	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	1			
1.5	Чем заняться после школы. Твой досуг и мир твоих увлечений.	1			
1.6	«Остров здоровья»	1			
<b>II</b>	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>4</b>
2.1	Игра «Смак»	1	20.10		
2.2	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1			
2.3	Вредные микробы. Просмотр и обсуждение презентации	1			
2.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.	1			
2.5	Ты идёшь в гости. Правила этикета и поведения за столом.	1			
2.6	«Чудесный сундучок»	1			
<b>III</b>	<b><i>Русские народные игры</i></b>	<b>8</b>		<b>-</b>	<b>8</b>
3.1	Ворота.	1			
3.2	Стадо.	1			
3.3	Палочка-выручалочка.	1			
3.4	Штандер.	1			
3.5	Казаки-разбойники.	1			

3.6	Гуси-лебеди.	1			
3.7	Чехарда.	1			
3.8	Горелки.	1			
IV	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	4		2	2
4.1	Движение - это жизнь	1			
4.2	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1			
4.3	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Правила закаливания.	1			
4.4	«Спасатели, вперёд!»	1			
V	<b>Игры-эстафеты</b>	5		0	5
5.1	Переправа. Эстафета с обручем.	1			
5.2	Кто быстрее. Эстафеты с мячом.	1			
5.3	Весёлый бег. Эстафета с мячом и гимнастической палкой.	1			
5.4	Комбинированная эстафета.	1			
5.5	Тестирование ГТО	1			
VI	<b>Спортивные игры</b>	5		0	5
6.1	Мини-футбол	1			
6.2	Баскетбол	1			
6.3	Бадминтон	1			
6.4	"Выше, сильнее, быстрее»	1			
6.5	ГТО	1			
<b>Итого</b>		<b>34</b>		<b>6</b>	<b>28</b>





Лист согласования к документу № 69уч2023 от 19.09.2023  
Инициатор согласования: Галимов Ф.В. Директор  
Согласование инициировано: 19.09.2023 13:36

Лист согласования			Тип согласования: <b>последовательное</b>	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Галимов Ф.В.		 Подписано 19.09.2023 - 13:37	-