**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет Администрации Солтонского района по образованию**

**МБОУ Ненинская СОШ имени Героя РФ Лайса А.В.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогический совет    Протокол №1 от «11» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Управляющий совет  Протокол №3 от «15» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО Приказ №125 от «24» августа 2023 г. |

**Рабочая программа**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«В мире здоровья»**

для 1-4 классов

Составитель: Полежаева Валентина Васильевна,

учитель физической культуры

с.Ненинка

2023

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности учащихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

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 коррекционно-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 продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией “встраивания” разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Здоровое поколение” направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся на ступени начального общего образования являются:

* Закон Российской Федерации “Об образовании”;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
* СанПиН, 2.4.2.1178-02 “Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса” (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
* Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ “О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения”,
* Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 “О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования” в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
* О недопустимости перегрузок учащихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.)

Кружок “В мире здоровья” входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

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.

# Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа рассчитана на 33 часа в год 1-ые классы и 34 часа 2-4 классы, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Ценностными ориентирами содержания данного курса являются:**

– формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;

– формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,

– развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;

– привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Цель программы:** удовлетворение потребностей младших школьников в движении, стабилизирование эмоций, обучение владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами данного курса являются:**

* укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств;
* развить двигательную реакцию, точности движения, ловкости;
* развить сообразительность, творческое воображение;
* развить коммуникативные умения;
* воспитать внимание, культуру поведения;
* создать проблемные ситуации, активизируя творческие отношения учащихся к себе;
* обучить умению работать индивидуально и в группе,
* развить природные задатки и способности детей;
* развить доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
* развить коммуникативную компетентность младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

**Содержание программы**

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

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу “Здоровое поколение” 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.

1. Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.
2. Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают у томленные центры.
3. Игры с быстрым нахождением своего места . В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое).

Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

**Весь материал разделяется на отдельные разделы:**

1 раздел - “Русские народные игры”, изучается с 1-го по 4-й класс.

2 раздел - “Игры народов России”, изучается со 2 по 4-й класс.

3 раздел - “Подвижные игры”, изучается в 1-х и 2-х классах.

4 раздел - “Эстафеты”, изучается в 1-4-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для учащихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

**Цели изучения по каждому разделу**

***“Русские народные игры”***

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

***“Игры народов России”***

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

***“Подвижные игры”***

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

***“Эстафеты”***

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

**Личностными результатами кружка “Здоровое поколение”**

являются следующие умения:

*оценивать*поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

*выражать*свои эмоции;

*понимать*эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движении;

- 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1 **Русские народные игры** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Русские народные игры** | 8 |  | 8 |  | обсуждают рассказ учителя о русских народных играх; разучивают русские народные игры, практикуются в процессе игры. | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 8 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Подвижные игры** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Подвижные игры** | 17 |  | 17 |  | знакомятся с подвижными играми, разучивают подвижные игры, отрабатывают правила в процессе игры. | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 17 |  | | | | | |
| Раздел 3. **Эстафеты** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | **Эстафеты** | 8 |  | 8 |  | знакомятся с правилами проведения разных эстафет; разучивают упражнения для проведения эстафет; практикуются во время занятия. | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 8 |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 33 | 0 | 33 |  | | | |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1 **Русские народные игры** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Русские народные игры** | 11 |  | 11 |  | обсуждают рассказ учителя о русских народных играх; разучивают русские народные игры, практикуются в процессе игры. | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 11 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Подвижные игры** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Подвижные игры** | 8 |  | 8 |  | знакомятся с подвижными играми, разучивают подвижные игры, отрабатывают правила в процессе игры. | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 8 |  | | | | | |
| Раздел 3. **Эстафеты** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | | **Эстафеты** | 7 |  | 7 |  | знакомятся с правилами проведения разных эстафет; разучивают упражнения для проведения эстафет; практикуются во время занятия. | | Устный опрос; Практическая работа; | | https://resh.edu.ru | |
| Итого по разделу | | | 7 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Раздел 4. Игры народов России | | | | | | | | | | | | |
| 4.1 | Игры народов России | | 8 |  | 8 |  | | знакомятся с правилами проведения игр народов России; разучивают упражнения для проведения игр; практикуются во время занятия. | | Устный опрос; Практическая работа; | | https://resh.edu.ru |
|  | | | | | | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 34 | 0 | 34 |  | | | | | | |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1 **Русские народные игры** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Русские народные игры** | 10 |  | 10 |  | обсуждают рассказ учителя о русских народных играх; разучивают русские народные игры, практикуются в процессе игры. | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 10 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Эстафеты** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1. | | **Эстафеты** | | 7 |  | 7 |  | знакомятся с правилами проведения разных эстафет; разучивают упражнения для проведения эстафет; практикуются во время занятия. | | Устный опрос; Практическая работа; | | https://resh.edu.ru | |
| Итого по разделу | | | | 7 |  |  |  |  | |  | |  | |
| Раздел 3. Игры народов России | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1 | Игры народов России | | | 17 |  | 17 |  | | знакомятся с правилами проведения игр народов России; разучивают упражнения для проведения игр; практикуются во время занятия. | | Устный опрос; Практическая работа; | | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | | 17 | |  | | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | | 34 | 0 | 34 |  | | | | | | |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1 **Русские народные игры** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Русские народные игры** | 19 |  | 19 |  | обсуждают рассказ учителя о русских народных играх; разучивают русские народные игры, практикуются в процессе игры. | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 19 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Эстафеты** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1. | | **Эстафеты** | 8 |  | 8 |  | знакомятся с правилами проведения разных эстафет; разучивают упражнения для проведения эстафет; практикуются во время занятия. | | Устный опрос; Практическая работа; | | https://resh.edu.ru | |
| Итого по разделу | | | 8 |  | | | | | | | | |
| Раздел 3. Игры народов России | | | | | | | | | | | | |
| 3.1 | Игры народов России | | 7 |  | 7 |  | | знакомятся с правилами проведения игр народов России; разучивают упражнения для проведения игр; практикуются во время занятия. | | Устный опрос; Практическая работа; | | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | | 7 |  | | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 34 | 0 | 34 |  | | | | | | |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Русские народные игры | 8 |  | 8 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 2. | Подвижные игры | 17 |  | 17 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 3. | Эстафеты | 8 |  | 8 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| ОБЩЕЕ КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 33 | 0 | 33 | | |

**1 КЛАСС**

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Русские народные игры | 11 |  | 11 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 2. | Подвижные игры | 8 |  | 8 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 3. | Эстафеты | 7 |  | 7 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 4. | Игры народов России | 8 |  | 8 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| ОБЩЕЕ КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 |  | 34 | | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Русские народные игры | 10 |  | 10 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 2. | Подвижные игры | 7 |  | 7 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 3. | Игры народов России | 17 |  | 17 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| ОБЩЕЕ КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 |  | 34 | | |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Русские народные игры | 19 |  | 19 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 2. | Эстафеты | 8 |  | 8 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 3. | Игры народов России | 7 |  | 7 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| ОБЩЕЕ КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 |  | 34 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 1-4 классы. Методическое пособие Лях В.И.

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Скамейка гимнастическая жесткая, перекладина гимнастическая пристенная, мат гимнастический, канат для лазания, перекладина навесная универсальная, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, Стойки волейбольные с волейбольной сеткой, ворота для минифутбола, мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный, скакалка, секундомер, эстафетная палочка, ноутбук.

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая, перекладина гимнастическая пристенная, мат гимнастический, канат для лазания, перекладина навесная универсальная, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, Стойки волейбольные с волейбольной сеткой, ворота для минифутбола, мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный, скакалка, секундомер, эстафетная палочка