**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №40»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на заседании МО  классных руководителей Протокол от  18 июня 2022 г.  №5 | **СОГЛАСОВАНО**  заместитель директора  МАОУ «СОШ № 40»  \_\_\_\_\_\_\_ /Тащеева Т.Н./  (подпись) | **РАССМОТРЕНО**  на заседании  педагогического совета  Протокол  от 30 августа 2022 г. № 01 | **УТВЕРЖДЕНО**  приказом директора  МАОУ «СОШ №40»  от 31 августа 2022 г. №167/15 |

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Если хочешь быть здоров!»**

**1-4 классы**

**Направление:**

спортивно-оздоровительное

**Срок реализации:**

четыре года

Старый Оскол

2022

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров!» разработана на основе комплексной программы физического воспитания В.И. Ляха и А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2011 г.) и программы воспитания МАОУ «СОШ №40» в соответствии с требованиями ФГОС.

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, решаемые в рамках данной программы:

-обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

-познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

-воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;

-развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;

-воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;

-учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации  отдыха,      повышения работоспособности  и укрепления здоровья;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

-развивать активность и самостоятельность;

-обучать жизненно важным двигательным навыкам и умениям,         применению их в различных по сложности условиях.

Программа рассчитана на 33 ч в первом классе и 34 ч во 2-4 классах, 1 ч занятий в не­делю.

В авторскую программу внесены изменения согласно учебному плану.

Формами организации учебно-воспитательного процесса являются: сбалансированное соединение традиционных и новых методов обучения и воспитания.

80% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Список рекомендуемой учебно-методической, дополнительной литературы для учителя и учащихся:

Литература основная:

1. В.И. Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания (М.: Просвещение, 2011 г.)

Литература дополнительная:

1. Е.В.Конева. Спортивные игры: правила, тактика, техника. (Ростов на Дону : Издательство «Феникс», 2008г.)
2. **О.А.Степанова**. **Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. (**Издательство [Баласс](https://www.labirint.ru/pubhouse/351/), 2012 г.)

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятель­ности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты:

-установка на безопасный, здоровый образ жизни;

-потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

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

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

*Обучающийся научится:*

-понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

-осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

-уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;

-определять и формировать цель  деятельности с помощью учителя;

-учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

*Обучающийся научится:*

-проводить сравнение и классификацию объектов;

-понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

-проявлять индивидуальные творческие способности;

-различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

-соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;

-подбирать упражнения для разминки;

-использовать знания во время подвижных игр на досуге;

-делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

*Обучающийся научится:*

-работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

-обращаться за помощью;

-формулировать свои затруднения;

-предлагать помощь и сотрудничество;

-договариваться и приходить к общему решению;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-осуществлять взаимный контроль;

-адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-оформлять свои мысли в устной форме;

-слушать и понимать речь  других;

- учиться работать в  паре,  группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

Предметные результаты:

-формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

**Содержание курса**

Данная программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, правил, беседу с учащимися, показ изучаемых упражнений, подвижных и спортивных игр. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается играми, упражнениями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Название раздела и тем курса, краткое содержание** | **Воспитательный потенциал занятия**  ***(виды/формы деятельности)*** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | **Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!** Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.  *Беседы по охране здоровья* | 2 |
| **В здоровом теле - здоровый дух!**  Разнообразие активных игр в школе, предоставление детям возможности узнать о важности активного образа жизни. | Формирование умения владеть своими эмоциями, воспитание дисциплинированности, силы воли, настойчивости, чувства товарищества и взаимопомощи.  *Подвижные игры.* | 16 |
| **Игры на развитие психических процессов.**  Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость). | Воспитание дисциплинированности; содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.  *Игры, упражнения* | 6 |
| **Спортивные игры.** | Формирование у школьников ответственности, смелости, целеустремленности, упорства, а также стремления к победе  *Соревнования* | 6 |
| **Спортивные праздники.** | Создание условий для развития самостоятельности, уважения к коллективу, развитие навыков работы в команде.  *Праздники* | 3 |
| 2 | **Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!**  Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.  *Беседы* | 2 |
| **«Русские народные игры»** | Формирование умения владеть своими эмоциями, воспитание дисциплинированности, силы воли, настойчивости, чувства товарищества и взаимопомощи.  *Подвижные игры.* | 3 |
| **«Игры народов России»** | Создание условий для формирования у обучающихся трудолюбия, стремления к достижению поставленной цели, интереса к занятиям физическими упражнениями.  *Подвижные игры.* | 3 |
| **«Игры с элементами бега»**  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. | Воспитание дисциплинированности; содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.  *Подвижные игры.* | 3 |
| **«Игры-хороводы»**  Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов, с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они приняли другие, более современную форму и содержание, более близкие современным условиям жизни, остались и старые хороводы с нескольким измененным содержанием. | Формирование умения владеть своими эмоциями, воспитание дисциплинированности, силы воли, настойчивости, чувства товарищества и взаимопомощи.  *Подвижные игры.* | 2 |
| **«Игры с элементами прыжков»**  В этот раздел вошли игры, которые помогают детям освоить навыки прыжков на одной, двух ногах; прыжки через скакалку и препятствие. | Воспитание положительных морально-волевых качеств младших школьников.  *Подвижные игры.* | 3 |
| **«Зимние игры на снеговой площадке»**  В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. | Создание условий для формирования  *Подвижные игры.* | 10 |
| **«Ползание и лазанье»**  Эти упражнения связаны с перемещением тела ползание, в вертикальном, наклонном, горизонтальном положении с опорой на ноги и руки. | Создание условий для формирования у обучающихся трудолюбия, стремления к достижению поставленной цели, интереса к занятиям физическими упражнениями.  *Игры, упражнения* | 3 |
| **Игры на развитие психических процессов**  Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость). | Воспитание дисциплинированности; содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.  *Игры, упражнения* | 5 |
| 3 | **«Игры народов мира»**  В ходе просматривания видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда. | Формирование умения владеть своими эмоциями, воспитание дисциплинированности, силы воли, настойчивости, чувства товарищества и взаимопомощи.  *Подвижные игры* | 4 |
| **«Зимние игры на снеговой площадке»**  В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. | Формирование умения владеть своими эмоциями, воспитание дисциплинированности, силы воли, настойчивости, чувства товарищества и взаимопомощи.  *Подвижные игры* | 6 |
| **Игры на развитие психических процессов.**  Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость). | Воспитание положительных морально-волевых качеств младших школьников.  *Подвижные игры* | 5 |
| **«Игры на свежем воздухе»** | *Подвижные игры* | 15 |
| **«Игры – поиски»**  Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры | Воспитание дисциплинированности; содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.  *Соревнования* | 4 |
| 4 | **«Игры на свежем воздухе»** | Воспитание положительных морально-волевых качеств младших школьников.  *Подвижные игры* | 22 |
| **«Игры народов России»**  В ходе просматривания видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда. | Создание условий для формирования у обучающихся трудолюбия, стремления к достижению поставленной цели, интереса к занятиям физическими упражнениями.  *Подвижные игры* | 6 |
| **«Игры на внимание»**  В этом разделе подобраны игры на развитие сообразительности, быстроты реакции, ориентировки. Участников игр следует побуждать к активным, решительным действиям. | Воспитание дисциплинированности; содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.  *Подвижные игры* | 2 |
| **«Занятия-инсценировки»**  Включение в урок этого приема делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей. Разнообразные игровые действия, в ходе которых решается та или иная умственная задача, поддерживают и усиливают интерес детей к занятиям. Увлекшись, дети не замечают трудностей. Даже самые пассивные из детей включаются в процесс. | Воспитание положительных морально-волевых качеств младших школьников.  *Подвижные игры* | 4 |

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Количество часов на занятие | | |
| Общее  кол-во | Теоретическая часть | Практическая часть |
|  | Вводное занятие | 1 | 1 |  |
|  | Народные игры: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Гуси-Лебеди». | 1 |  | 1 |
|  | Игры с бегом: «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место». | 2 |  | 2 |
|  | Игры для формирования правильной осанки: «Хвостики»,  «Паровоз». | 2 | 1 | 1 |
|  | Игры на развитие психических процессов. | 2 | 1 | 1 |
|  | Спортивный праздник. | 1 |  | 1 |
|  | Игры – эстафеты. «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета». | 6 |  | 6 |
|  | Игры с прыжками. «Поймай лягушку». «Заяц в огороде», «Придумай и покажи». | 3 |  | 3 |
|  | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Метко в цель», «Салки с большими мячами». | 3 |  | 3 |
|  | Игры с разными предметами. «Городки», «Лапта». «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Единоборство», «Двенадцать палочек». | 2 |  | 2 |
|  | Игры на развитие психических процессов: «Выложи сам»,  «Магазин ковров»,  «Волшебная палитра». | 2 | 1 | 1 |
|  | Спортивный праздник. | 1 |  | 1 |
| 1. 1 | Игры с лазанием и перелезанием: «Распутай верёвочку», «Кошки- мышки», «Цепи кованы». | 1 |  | 1 |
|  | Поисковые игры: «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню». | 1 |  | 1 |
|  | Игры-сцеплялки: «Ручеёк», «Пятнашки». | 1 |  | 1 |
|  | Сюжетные игры: «Птица без гнезда», «Мы -весёлые ребята». | 1 |  | 1 |
|  | Спортивный праздник. | 1 |  | 1 |
|  | Игры на развитие внимания: «Волк и овцы», «Жмурки», «Повтори за мной», «Запомни движения». | 2 |  | 2 |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Количество часов на занятие | | |
| Общее  кол-во | Теоретическая часть | Практическая часть |
|  | В здоровом теле - здоровый дух. | 2 | 1 | 1 |
|  | **Русские народные игры**  Русская народная игра « Кот и мышь» | 1 |  | 1 |
|  | Русская народная игра «У медведя во бору». | 1 |  | 1 |
|  | Русская народная игра «Жмурки». | 1 |  | 1 |
|  | **Игры народов России**  Татарские народные игры «Спутанные кони», «Угадай и догони». | 1 |  | 1 |
|  | Чувашские народные игры «Волк и жеребята», «Один лишний». | 1 |  | 1 |
|  | Мордовские народные игры «Посадка картофеля», «Иванка». | 1 |  | 1 |
|  | **Игры с элементами бега»**  «Цыплята и наседка». | 1 |  | 1 |
|  | «Уголки» «Пустое место». | 1 |  | 1 |
|  | «Хитрая лиса», « Караси и щука». | 1 |  | 1 |
|  | **«Игры-хороводы»**  «Ходим кругом», «Золотые ворота» | 2 |  | 2 |
|  | **Игры с элементами прыжков**  «Лягушата», «Лиса и виноград», «Воробьишки». | 3 | 1 | 2 |
| 1. 1 | **«Зимние игры на снеговой площадке»**  «Зимние игры на снеговой площадке» Игры в снежки, лепка снежных баб, крепостей. | 2 | 1 | 1 |
|  | Игры в снежки, лепка снежных баб, крепостей. | 1 |  | 1 |
|  | «Снежинки и ветер». | 1 |  | 1 |
|  | «Лиса и куры»Зимние игры на снеговой площадке. | 1 |  | 1 |
|  | «Заморожу». | 1 |  | 1 |
|  | Эстафета на санках. | 1 |  | 1 |
|  | Игра «Метелица» | 1 |  | 1 |
|  | Игра «Охотники и зайцы». | 1 |  | 1 |
|  | Игры по выбору детей. | 1 |  | 1 |
|  | **«Ползание и лазанье»**  «Лягушки в болоте». | 1 |  | 1 |
|  | «Паучки». | 1 |  | 1 |
|  | «Добрые жуки» | 1 |  | 1 |
|  | **Игры на развитие психических процессов**  Игры на развитие восприятия. «Выложи сам»,  «Магазин ковров»,  «Волшебная палитра». | 2 | 1 | 1 |
|  | Игры на развитие памяти. «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». | 2 |  | 2 |
|  | Упражнения и игры на внимание «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка». | 1 |  | 1 |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Количество часов на занятие | | |
| Общее  кол-во | Теоретическая часть | Практическая часть |
|  | **Игры народов мира**  Белорусские народные игры «Хлоп, хлоп, убегай», «Мельница», «Иванка». | 1 |  | 1 |
|  | Украинские народные игры «Запорожские казаки», «Потоп». | 1 |  | 1 |
|  | Туркменские народные игры «Чай-чай», «Медведи сладкоежки». | 1 |  | 1 |
|  | Латвийские игры «Львиная охота», «Сверчок». | 1 |  | 1 |
|  | **Зимние игры на снеговой площадке**  Игры в снежки, лепка снежных баб, крепостей. | 1 |  | 1 |
|  | Игра «Два города». | 1 |  | 1 |
|  | Игра «Снежные скульптуры». | 1 |  | 1 |
|  | Игра «На одной лыже». | 1 |  | 1 |
|  | Челночная эстафета в тройках. | 1 |  | 1 |
|  | Игры «Снежные перебежки», «Шаг-великан». | 1 |  | 1 |
|  | **Игры на развитие психических процессов**  Игры на развитие наблюдательности «Что за спиной?», «Слепые менялы». | 1 |  | 1 |
|  | Игры на развитие памяти «Увидел, услышал – запомни!», «Движение по памяти». | 1 |  | 1 |
| 1. 1 | Игры на развитие памяти «Цвет и форма», «На ком оборвется?». | 1 |  | 1 |
|  | Упражнения и игры на внимание «Летает - не летает», «Сколько чего?», «Обойди спиной». | 1 |  | 1 |
|  | Игры с подражанием «Стуколка», «Почта». | 1 |  | 1 |
|  | **Игры на свежем воздухе**  Игры-прятки «»Палочка-выручалочка», «Немецкие прятки». | 3 |  | 3 |
|  | Игры со скакалкой «Через скакалку», «Задом наперед», «Числа и прыжки». | 2 | 1 | 1 |
|  | Игра «Классики». | 2 |  | 2 |
|  | Игры по выбору детей. | 2 |  | 2 |
|  | Игры с выбором «Золотые ворота», «Бояре». | 2 |  | 2 |
|  | Игры-соревнования «Тяни-толкай», «Редька». | 2 |  | 2 |
|  | Игры-соревнования «Перегонки и взапуски», «Круговая веревочка» | 2 | 1 | 1 |
|  | **Игры-поиски**  Игры-прятки «»Палочка-выручалочка», «Немецкие прятки». | 2 | 1 | 1 |
|  | Игры по выбору детей. | 2 |  | 2 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Количество часов на занятие | | |
| Общее  кол-во | Теоретическая часть | Практическая часть |
|  | **Игры на свежем воздухе**  Игра «Здравствуйте». | 1 |  | 1 |
|  | Игра «Светофор» . | 1 |  | 1 |
|  | Игра «Тропинка». | 2 |  | 2 |
|  | Игра «Заколдованный замок». | 1 |  | 1 |
|  | Игра «гнездышко». | 2 |  | 2 |
|  | «Весёлые старты» - конкурсная программа. | 1 |  | 1 |
|  | Игра «Заяц без логова». | 1 |  | 1 |
|  | Игра «Сантики-фантики-лимпопо». | 2 |  | 2 |
|  | Игра «Вороны и воробьи». | 2 |  | 2 |
|  | Спортивный праздник «Эти игры». | 1 |  | 1 |
|  | Игра «Невод». | 1 |  | 1 |
| 1. 1 | Игра «Капканы». | 2 |  | 2 |
|  | Игра «Водяной» | 2 |  | 2 |
|  | Игра «Белки на дереве» | 1 |  | 1 |
|  | Игра «Мигалки». | 1 |  | 1 |
|  | Игра «Салки». | 1 |  | 1 |
|  | **Игры народов России**  Мордовские народные игры «Ворона». | 1 | 1 |  |
|  | Татарские народные игры «Сторож». | 1 |  | 1 |
|  | Чувашские народные игры «Жмурки». | 1 |  | 1 |
|  | Чувашская игра «Платочек - летуночек». | 1 |  | 1 |
|  | Татарская народная игра «Кот идет». | 1 |  | 1 |
|  | «Фестиваль игр народов России» - спортивный праздник. | 1 |  | 1 |
|  | **Игры на внимание**  «Один в круге». | 1 |  | 1 |
|  | «Шарик или камешек». | 1 |  | 1 |
|  | **Занятия-инсценировки**  «Веселые -туристы». | 1 |  | 1 |
|  | «В гостях у Нептуна». | 1 |  | 1 |
|  | «Астронавты», «Морские волки». | 1 |  | 1 |
|  | Спортивный праздник «Спортландия». | 1 |  | 1 |