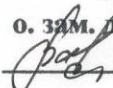


Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Чипляевская основная общеобразовательная школа»  
Спас - Деменского района Калужской области

Рассмотрено  
на педагогическом  
совете школы  
Протокол № 1  
от 20.08 2019г.

Согласовано:  
о. зам. директора по УВР  
 /Васюкова И.В./



Утверждаю:  
Директор школы  
 Борисова Н.А./  
Приказ № 41

**Рабочая программа**  
внеурочной деятельности «Здоровей-ка»  
по спортивно-оздоровительному направлению  
(на основе ФГОС НОО)  
1-4 классы

Составитель: Решетов С.Н. – учитель физической культуры

## 1. Планируемые результаты освоения курса «Здоровей-ка».

Результатами **практической деятельности** по программе «Здоровое поколение» 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.

## Содержание курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» состоит из 2 блоков: "Уроков Здоровья" и "Подвижных игр", каждый из которых делится на разделы.

Программа состоит из 6 разделов:

- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона; развитие самооценки, самопознания;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма; влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые и знакомые, вредные привычки, настроение в школе и дома; развитие коммуникативных способностей;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода, правила дорожного движения.

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. Содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает 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 различной деятельности.

**Формы учета знаний и умений для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.**

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	<b>Тематика</b>
игры	«Мы весёлые ребята быть здоровыми хотим, все болезни победим» «Я б в спасатели пошел» «Остров здоровья»
беседы	«Полезные и вредные продукты» «Гигиена правильной осанки» «Мой внешний вид –залог здоровья» «Как питались в стародавние времена и питание нашего времени» «Мода и школьные будни» «Как защититься от простуды и гриппа»
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли «Что я знаю о своём здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» «Мир моих увлечений»
школьные конференции	«В мире интересного»
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» «Клещевой энцефалит» «Вредные и полезные растения»
экскурсии	«Сезонные изменения в природе и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья»

дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спеши делать добро»
участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусоности» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1. **«Я в школе и дома» ( 6 ч )**: Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в школе, в столовой, гигиена одежды, правила хорошего тона. Настроение в школе и дома. Умение строить диалог со сверстниками. Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Умение распределять время между трудом и отдыхом.

**Выпускник научится**: соблюдать режим дня, правила личной гигиены и внешнего вида, правилам хорошего тона, соблюдать свои права и признавать взаимные обязательства в семье, быть опрятным, выполнять гигиенические процедуры, поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.

**Выпускник получит возможность**: соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, отвечать за свои поступки, чередовать труд и отдых, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку, следить за своим здоровьем. Знать общепринятые правила коммуникации и уметь их применить в модельных условиях. Уметь самостоятельно искать выход из конфликтных ситуаций.

2. **«Питание и здоровье» ( 4 ч )**: секреты здоровой пищи, культура питания и этикет, полезные и вредные продукты, значение витаминов для организма человека, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.

**Выпускник научится**: различать “полезные” и “вредные” продукты, основным правилам культурного поведения во время приёма пищи.

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

3. **«Моё здоровье в моих руках» ( 6 ч )**: общее представление о психоактивных веществах. Почему люди их употребляют. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасное его употребление. Поведение с людьми употребляющими психоактивные вещества. Формирование устойчивых нравственных представлений и убеждений в отношении к своему здоровью, формирование здоровых установок и навыков поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Гигиена органов зрения, опорно-двигательного аппарата, факторы, приводящие к утомлению. Действие лекарств на организм.

**Выпускник научится**: прислушиваться к работе своего организма, отличать состояние здоровья от состояния болезни, распознавать признаки своей усталости, профилактическим действиям против кариеса и плоскостопия, бороться с вредными привычками.

**Выпускник получит возможность**: отстаивать свою позицию в ситуации выбора, противостоять негативному влиянию.

Уметь избегать ситуации пассивного курения. Понимать, что алкоголизм и наркомании - трудноизлечимые заболевания. Выработать формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Иметь четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна, и зависимость может возникнуть после первых приемов.

4. «**Я и моё окружение**» ( 7 ч ): развитие познавательных процессов, мир эмоций и чувств, умение управлять своими чувствами, настроением, формирование позитивного отношения к себе и окружающим, толерантность к товарищам, стимул к самовоспитанию, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности.

**Выпускник научится:** выражать чувства пантомимикой и мимикой, выполнять простые упражнения для релаксации.

**Выпускник получит возможность:** управлять своими эмоциями, чувствами, приёмам ауторелаксации, почувствовать себя уверенным, спокойным, самостоятельным, сопротивляться чужому давлению через отстаивание своей позиции, определять свою роль в группе и работать для достижения общей цели, различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.

5. «**Чтоб забыть про докторов**» ( 4 ч ): закаливание организма, призыв к занятиям различных видов спорта, пропаганда здорового образа жизни.

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

**Выпускник получит возможность:** применять способы закаливания, выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье, пропагандировать ЗОЖ среди своих сверстников и взрослых.

6. «**Вот и стали мы на год взрослей**» ( 7 ч ): правила для пешеходов, дорожные знаки, особенности перекрёстков, островков безопасности, правила для велосипедистов, наши успехи и достижения, диагностика. Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж/д путей.

**Выпускник научится:** называть и различать дорожные знаки, переходить перекрестки, соблюдать правила пешеходов на перекрёстках и на дворовых территориях.

**Выпускник получит возможность:** классифицировать дорожные знаки, применять на практике правила безопасности при катании на роликах и велосипеде, пользоваться защитными приспособлениями, прогнозировать развитие ситуации на дороге, иметь навык наблюдения, навыки «сопротивления» волнению или спешке, навык «переключения на улицу», навык переключения на самоконтроль.

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

1. **«Русские народные игры» ( 7 ч ):** 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, направленные на развитие психических процессов» ( 7 ч ):** Развитие внимания, мышления, сообразительности, памяти, воображения, фантазии.
3. **"Игры-забавы" ( 5 ч ):** Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами) Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение действовать в коллективе. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.
4. **«Игры-эстафеты» ( 5 ч ):** Повторение эстафетных правил. Развитие быстроты реакций, внимания, навыки быстрого передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности, терпимости, уважение к сопернику. Проявление упорства, дисциплинированности в достижении поставленных целей.
5. **«Спортивные игры» ( 4 ч ):** Повторение основных правил для спортивных игр. Отработка игровых приёмов, умение владеть мячом, скакалкой, обручем. Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение действовать в коллективе.
6. **«Любимые игры детей» ( 6 ч ):**Закрепление полученных знаний в 1, 2, 3 классах, развитие воображения, творчества, смекалки, активности и самостоятельности в любимых, наиболее популярных играх.

**Выпускник 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.

**Выпускник получит возможность:** 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.



## Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела и занятия	Кол-во часов	Виды работ		Форма контроля	Дата		Примечания
			теория	практические занятия		план	факт	
I	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>	3	3				
1.1	Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим.	1		Рисование рисунков				
1.2	Класс – не улица, ребята, и запомнить это надо. Безопасность в школе.	1	Беседа					
1.3	Школа и моё настроение.	1		Тренинг				
1.4	Что такое дружба?	1	Дискуссия					
1.5	Делу – время, потехе – час.	1	Беседа					
1.6	День Здоровья «Здоровье береги смолоду!»	1		Игра	Спортивная эстафета			
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>4</b>	2	2				
2.1	Здоровая пища для всей семьи. Секреты здорового питания. Рацион питания.	1		Ролевая игра				
2.2	Богатырская силушка. Питательные вещества для роста и развития организма.	1		Мозговой штурм.	Викторина			

2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1	Беседа					
2.4	Культура питания и эмоциональное состояние.	1	Беседа					
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>6</b>	4	2				
3.1	Правда о табаке и алкоголе.	1	Беседа. Показ и обсуждение презентации.					
3.2	Учусь говорить «Нет».	1		Тренинг				
3.3	Нужные и ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка.	1	Беседа.					
3.4	Ослепительная улыбка.	1	Беседа. Презентация					
3.5	Плоскостопие. Что это?	1	Беседа.					
3.6	Компьютерная и телефонная мания.	1		Тренинг				
IV	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>	1	3				
4.1	Час здоровья. «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!»	1		Подвижные игры	Спортивная эстафета			
4.2	Мы за Здоровый Образ Жизни!	1		Выпуск газеты или рекламных роликов				
4.3	Лесная аптека	1	Показ презентации, беседа					
4.4	Что ты знаешь про свой организм?	1		Мозговой штурм	Викторина			

<b>V</b>	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>				
5.1	Учусь находить новых друзей и интересные занятия.	1	Круглый стол					
5.2	Учусь взаимодействовать. Правила общения.	1		Ролевая игра				
5.3	О чём говорят выразительные движения.	1		Тренинг				
5.4	Мой характер. Учусь оценивать себя сам.	1	Беседа					
5.5	Учусь сопротивляться давлению.	1		Тренинг				
5.6	Я становлюсь увереннее.	1		Тренинг				
5.7	Спешите делать добро. Сказка «Волшебная страна Пушистия».	1	Просмотр презентации, обсуждение.					
<b>VI</b>	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>				
6.1	Дорожные знаки.	1		Тренинг	Викторина			
6.2	Пешеходная азбука. Перекрёсток.	1	Беседа					
6.3	«Островок безопасности». Что это?	1	Беседа					
6.4	Загадки «пустынной» улицы. Двор тоже улица.	1		Рисование рисунков				
6.5	Двухколёсный друг. Правила для велосипедистов.	1	Беседа					
6.6	Умеете ли вы вести ЗОЖ?	1		Тест	Диагностика			
6.7	День Здоровья «Будем крепкими, здоровыми, счастливыми!»	1		Подвижные игры	Спортивный праздник			
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>				

## Тематическое планирование "Подвижных игр".

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Виды и формы занятий Характеристика видов деятельности обучающихся Формы контроля	Дата проведения		Примечание
				план	факт	
	<b>Русские народные игры</b>	<b>7</b>				
1	Бояре.	1	Игра-песня. Разучивание слов песни, проведение игры.			
2	12 палочек.	1	Повторение правил, проведение игры.			
3	Горелки.	1	Повторение правил, проведение игры.			
4	Жмурки.	1	Разучивание правил, проведение игры.			
5	Казачи-разбойники.	1	Разучивание, проведение игры.			
6	Удочка-скакалка.	1	Разучивание, проведение игры.			
7	Чехарда.	1	Разучивание, проведение игры.			
	<b>2. Игры, направленные на развитие психических процессов(памяти, мышления, абстракции и др.)</b>	<b>7</b>				
8	«Отгадай-ка, кто я?»	1	Разучивание, проведение игры. Развитие внимания, сообразительности.			
9	«Да, нет» не говори, Чёрное, белое не называй!»	1	Разучивание, проведение игры. Развитие внимательности, логики.			
10	«Перевёртыши»	1	Разучивание, проведение игры. Развитие логики, мышления.			
11	«Крокодил»	1	Разучивание, проведение игры. Развитие воображе-			

			ния, абстрактного мышления, фантазии.			
12	«Алис» Скажи иначе.	1	Разучивание и проведение игры. Развитие воображения, логики, обобщения, мышления.			
13	«Рисуй»	1	Разучивание и проведение игры. Развитие воображения, фантазии.			
14	«Разведчики»	1	Разучивание и проведение игры. Развитие зрительной памяти.			
	<b>3. Игры-забавы</b>	<b>5</b>				
15	Кто кого перетянет? Вытяни соперника. Забавы для силачей.	1	Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов. Игры с гирями и канатной верёвкой.			
16	«Граница»	1	Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов.			
17	Один лишний.	1	Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов.			
18	Кис-Кис-Мяу.	1	Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов.			
19	«Атомы-молекулы».	1	Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов.			
	<b>4. Игры-эстафеты</b>	<b>5</b>				
20	Переправа. Эстафета с обручем.	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов с обручем..			
21	Кто быстрее. Эстафеты с мячом.	1	Комплекс ОРУ с мячом. Отработка умения владеть мячом.			
22	Весёлый бег. Эстафеты с воздушными шариками.	1	Эстафетные правила. Отработка умения владеть воздушным шариком вместо мяча.			
23	Эстафета «Сыщики»	1	Отработка координации и быстроты действий.			
24	Комбинированная эстафета.	1	<b>Весёлые старты.</b> Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.			

	<b>5. Любимые игры детей</b>	<b>6</b>				
25	Увернись от мяча. Вышибалы.	1	Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.			
26	Рыбак с сетью (скакалкой).	1	Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.			
27	Второй (третий) лишний.	1	Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.			
28	Картошка.	1	Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.			
29	Черта. «1,2,3 машина стоп»	1	Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.			
30	Салки. Пятнашки.	1	Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приёмов.			
	<b>6. Спортивные игры</b>	<b>4</b>				
31	Футбол	1	Повторение игровых правил. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.			
32	Пионербол	1	Повторение игровых правил. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.			
33	Бадминтон	1	Знакомство с игровыми правилами. Проведение игры.			
34	<b>"Выше, сильнее, быстрее»</b>	1	<b>Спортивный праздник. Игры, эстафеты для 3 классов.</b>			

## Аннотация

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основе:

- Закон РФ от 27 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных стандартов начального общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
- Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993).
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).
- Письмо Первого заместителя министра – начальника управления реализации государственной образовательной политики И.И. Иванцевой от 10 июня 2011 № 04.1-17-4659 «Организация внеурочной деятельности в начальной школе» руководителям органов местного самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования, руководителям государственных учреждений, подведомственных Министерству образования.
- Примерная программа внеурочной деятельности начального общего образования и УМК «Школа России».

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно - воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

- укрепление здоровья детей и формирование у младших школьников знаний о здоровом образе жизни;

### Задачи:

- Обеспечить ребёнку благоприятную психологическую атмосферу в школе через систему занятий «Уроки Здоровья».
- Повысить уровень двигательной активности детей через специально организованную игровую деятельность – подвижные игры.

- Дать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; влиянии эмоционального состояния на здоровье;
- Обучить правилам личной гигиены и формировать мотивацию для гигиенического поведения, здоровой и безопасной жизни.
- Продолжить работу по профилактике вредных привычек, привитие полезных навыков и привычек.
- Развивать навыки общения и взаимодействия обучающихся через совместную игровую и творческую деятельность.
- Продолжить знакомство с разными видами подвижных игр.

### **Общая характеристика рабочей программы**

Программа может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Основные принципы при формировании данной программы:

- принцип демократизации (обеспечение всем и каждому ученику одинакового доступа к занятиям, максимальное раскрытие способностей детей, использование различных методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей);
- принцип гуманизации (учёт индивидуальных способностей личности ребёнка и педагога. Он строится с учётом личного опыта и уровня достижений, их интересов и склонностей, с применением разноуровневого по сложности материала).

Осуществление принципов демократизации и гуманизации на основе педагогики сотрудничества – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых.

- деятельностный подход (ориентирование ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка, применение разнообразных видов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности).
- расширение межпредметных связей из области разных предметов, системность и преемственность уроков физической культуры, окружающего мира, литературного чтения и технологии с внеурочными занятиями.



Данная программа помогает формировать здоровый образ жизни младших школьников через специально-организованную двигательную активность ребёнка. Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые качества, как сила, ловкость, быстрота, красота движений. «Подвижные игры» дополняют уроки физической культуры. Их использование способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей, обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию в этот возрастной период. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. «Подвижные игры» чередуются с «Уроками Здоровья».

#### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение подвижных, спортивных и народных игр, применение развивающих упражнений с разными предметами (мячи, скакалки, обручи, кегли и др.);
- проведение оздоровительных минуток, гимнастики, зарядки;
- организация и проведение динамических прогулок и подвижных игр на свежем воздухе в любое время года с активным использованием спортивных площадок на школьной территории;
- проведение Уроков Здоровья в форме бесед, сюжетных и ролевых игр, викторин, инсценировок, лепки и рисования, просмотр презентаций, мультфильмов, чтение отрывков произведений по темам.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье. Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста и учесть возрастные особенности.

Режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35-40 минут. Занятия проводятся в учебном кабинете, закреплённом за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете, спортивном зале, спортивной площадке на улице.

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

Программа рассчитана на 68 часов в год; 34 рабочих недели по 2 часа в неделю.

Формы промежуточной аттестации - промежуточная аттестация проводится в форме тестов, игр, круглых столов, спортивных мероприятий, бесед, экскурсий.

### **Описание ценностных ориентиров содержания программы по внеурочной деятельности**

- здоровье физическое; здоровье социальное (здоровье членов семьи и школьного коллектива);
- активный, здоровый образ жизни: понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека;
- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение режима дня;
- интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- потребность в здоровом образе жизни и полезном времени проведения.