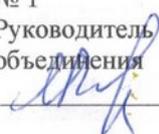
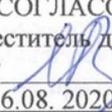
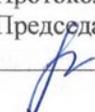


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Толпинская средняя общеобразовательная школа»
Кореневского района Курской области**

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
объединения классных руководителей
Протокол от 26.08.2020 года
№ 1
Руководитель методического
объединения
 М.Г. Ляхова

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по
УВР  М. Г. Ляхова
от 26.08.2020 года

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МКОУ «Толпинская
средняя общеобразовательная
школа»
Протокол от 27.08.2020 г., №1
Председатель педагогического совета
 Е. В. Шкодина

УТВЕРЖДЕНА И ВВЕДЕНА
В ДЕЙСТВИЕ приказом МКОУ
«Толпинская средняя
общеобразовательная школа»
от 28.08.2020 г., № 1-174
Директор школы
 В. Г. Гоготов



**Рабочая программа
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Здоровей-ка»

(наименование курса, направление)

(Спортивно-оздоровительное)

(направление курса)

1 год

(срок реализации программы)

7-8 лет

(возраст учащихся)

**Составитель: Бейсова Марина Васильевна,
учитель начальных классов**

с. Толпино
2020 год

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приемам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приемам по предупреждению детского травматизма.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» направлена на изолирование 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 обучающихся в дальнейшем.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

- понимать, что здоровье – главное и невозполнимое богатство человека, которое необходимо беречь,
- 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.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено обучающимися и того, что еще неизвестно
- способность планировать реализацию учебной задачи.

Познавательные

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- научатся устанавливать аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей

Коммуникативные

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- уметь работать в парах, доброго отношения к партнеру.

Содержание курса

Содержание	Формы организации и видов деятельности
<i>Вот мы и в школе</i>	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики Дыхательные упражнения. Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
<i>Подвижные игры</i>	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игры
<i>Чтоб забыть про докторов</i>	Правила посадки при письме и чтении, упражнения на осанку. Что такое травматизм? Знакомство с элементами улиц Правила общения с одноклассниками Правила игры. Проведение игры
<i>Игры с предметами</i>	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Как вести себя на с незнакомыми. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. «Ловкачи» Развитие скоростно-силовых способностей
<i>Моё здоровье в моих руках</i>	КВН. Составление маршрута безопасной дороги в школу Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».
<i>Спортивные игры</i>	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. «Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу» Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». Весёлые старты с мячом. Весёлые старты со скакалкой

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Формы контроля
	Вот мы и в школе	3	Викторина
1	Я люблю спорт!	1	Викторина
2	Здоровье со мной	1	Конкурс «Лучшая игра»
3	На острове здоровья	1	Викторина
	Подвижные игры	7	
4	Любимые подвижные игры	1	Игра «Кто быстрее?»
5-6	Подвижные игры. Эстафеты.	1	Игра «Кто быстрее?»
7	Командные подвижные игры на свежем воздухе.	2	Эстафеты «Самый, самый...»
8	Подвижные игры и эстафеты	1	Игра «Кто быстрее?»
9	Подвижные игры и эстафеты	1	Игра «Кто быстрее?»
10	Подвижные игры и эстафеты	1	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.
	Чтоб забыть про докторов	6	
11	Игра «Быстрый и ловкий».	1	Что такое травматизм Комплекс ОРУ со скакалкой.
12	Питание и здоровье	1	. Составление меню - питания
13	Правильное дыхание	1	Правильный массаж. Проведение массажа.
14	Красивая осанка.	1	Правила посадки при письме и чтении, упражнения на осанку
15	Если хочешь быть здоров	1	Составление меню. Беседа с медработником
16	Спорт в жизни ребёнка.	1	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.

			Правила игры
	Игры с предметами	11	
17	Эстафеты «Самый, самый...»	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
18	Игры-эстафеты с различными предметами»	1	Как вести себя на с незнакомыми. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. «Ловкачи» Развитие скоростно-силовых способностей
19, 20	Игра с мячом «Отними».	2	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.
21	Соревнования со скакалкой.	1	Весёлые старты со скакалкой
22-23	Ловля и передача мяча в движении.	2	Ведение на месте правой и левой рукой в движении.
24-25	Эстафеты с предметами:	2	Развитие скоростно-силовых способностей Весёлые старты
26-27	Весёлые старты с мячом	2	Весёлые старты с мячом
	Моё здоровье в моих руках	5	
28	Мир спорта	1	Ведение на месте правой и левой рукой в движении.
29	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными.	1	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.
30	Умники и умницы	1	КВН. Составление маршрута безопасной дороги в школу Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».
31-32	Урок-презентация «Физкультурой занимайся!»	2	Правила поведения на водоеме..
	Спортивные игры	34	
33-34	Перестрелка	2	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
35-36	Перестрелка	2	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.
37-38	«Вот и стали мы на год взрослей»	2	Мониторинг Проведение игры.

39-40	Спортивный праздник.	2	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.
41-42	«Мяч поднимай-мышцы укрепляй»	2	Игры, эстафеты
43-44	«Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай»	2	Игры, эстафеты
45-46	«Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу»	2	Игра
47-48	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	2	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.
49-50	Весёлые старты с мячом.	2	Гимнастические упражнения. Эстафеты.
51-52	Весёлые старты с мячом.	2	Гимнастические упражнения. Эстафеты.
53-54	Весёлые старты со скакалкой	2	Комплекс ОРУ со скакалкой.
55-56	Весёлые старты со скакалкой	2	Комплекс ОРУ со скакалкой.
57-58	Игра «Метко в цель».	2	Метание мяча в цель.
59-60	Игра «Метко в цель».	2	Метание мяча в цель.
61-62	Игра «Прыгай через ров»	2	Правила игры. Проведение игры.
63-64	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	2	Правила игры. Проведение игры.
65	Обобщение по разделу. Проект «Моя безопасность»	1	Составление рассказа «Помоги себе сам». Витамины, правильное питание. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».
66	Мы выбираем ЗОЖ. Чему мы научились за год.	1	Правила поведения
	Всего	66	