

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кузбасса

Управление образования администрации Новокузнецкого муниципального округа

МБОУ «Бенжерепская СОШ» Новокузнецкого МО

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

 Гирько Т.В.
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Кокорина Т.И.

Приказ № 116 от «01»
сентября 2023 г.



Кокорина Тамара Ивановна

Подписано цифровой подписью: Кокорина Тамара
Ивановна
Дата: 2023.10.17 20:23:06 +0700

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности "Здоровейка"

для обучающихся 1– 4 классов

с.Бенжереп-1, 2023

Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровейка» 1 класс (33 часа)

Подвижные игры

Техника безопасности при проведении подвижных игр.

Беседа «Возникновение подвижных игр». Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и функций организма». Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи». Подвижная игра «Ловишки». Игровое упражнение «Быстро встань в колонну». подвижная игра «Совушка».

Игровое упражнение «Передал – садись», подвижная игра «Удочка», игра малой подвижности «Затейники». Подвижная игра «Жмурки», игра малой подвижности «Летает, не летает». Подвижная игра «Ловля обезьян», игра малой подвижности «Хоровод». Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Удочка», малоподвижная игра «Летает, не летает». Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит», эстафета «Передача мяча в колонне». Подвижная игра «Воробьи и кошка», Подвижная игра «Мяч в воздухе», игра малой подвижности «Кто ушел?», игра малой подвижности «Затейники».

Игровое упражнение «Снежинки летят». Игровые упражнения без лыж. «Лепка снежков и бросание их вдаль». Обучение повороту на месте вокруг пяток лыж – «Нарисуем веер». Веселые старты. Игра «Кто дальше проскользит?». Игра «Кто самый быстрый?». Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.

Подвижная игра «Жмурки». Подвижная игра «Скворечники», игра малой подвижности «Передал, садись». Подвижная игра «Ловишки парами», игра малой подвижности «Воротца». Подвижная игра «Мышеловка», игра малой подвижности «Затейники». Подвижная игра «Совушка», игра малой подвижности «Угадай, чей голосок».

Подвижная игра «Море волнуется», эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Подвижная игра «Карусель», эстафета с мячом. Подвижная игра «Мяч водящему», игра малой подвижности «Летает, не летает». Игра малой подвижности «Мяч водящему». Подвижная игра «Летает, не летает».

Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровейка» 2 класс (34 часа)

Подвижные игры

Техника безопасности при проведении подвижных игр.

Беседа «Личная гигиена». Беседа «Твой организм». Беседа «Закаливание организма». Беседа «Красивая осанка».

Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны». Разучивание игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения». Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам». «Летает - не летает», «Статуя». «Дети и медведь», «Гуси - лебеди». «Кот проснулся». Веселые эстафеты с предметами. «Птица без гнезда», «Быстро по местам». «Пятнашки», «Зима- лето». «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». «Стая», «Быстро по местам». «Летучие рыбки», «Жмурки». «Кошки мышки». «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». «Летает - не летает», «Статуя». «День и ночь», «Воробьи вороны». «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». «Колдунчик», «Салки выручали». «Гуси и волк», «Салки выручали». «Хитрая лиса», «Зима – лето». Полоса препятствий. «День ночь», «Мы веселые ребята». «Волк во рву», «Пустое место». Веселые эстафеты с мячами. Игры на свежем воздухе «Два мороза». Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель». Игры на свежем воздухе. «Зима лето». «Салки выручали», «Волк во рву». «Шишки, желуди, орехи» «Волк во рву», «Пустое место». «Гуси и волк», «День и ночь», «Воробьи вороны». Игры для формирования правильной осанки «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровейка» 3 класс (34 часа)

Подвижные игры

Техника безопасности при занятиях подвижными играми.

Беседы по правильному питанию и ежидню. Беседа: «Твой организм». Беседа «Красивая осанка». Подвижная игра «Гуси – лебеди». Подвижная игра «Совушка», «Игольное ушко». «Отгадай, чей голос?», «Воздушный десант». «Удочка», «Хоккей на траве». «Салки», «Лукошко». «Отгадай, чей голос?», «Бирюльки». Подвижная игра «Удочка», «Поймай меня». «Выши ноги от земли», «Волк во рву», «Вызов номеров», Подвижная игра «Зима - лето». «Мышеловка», Подвижная игра «Кот все видит». «Волк во рву», Подвижная игра «Лишний». «Совушка». Игра «Овощи и фрукты». Подвижная игра «Скатывание шаров», «Вытеснялки». Игра «Магазин». «У медведя во бору». Подвижная игра «Волк во рву». «Попрыгунчики – воробышки». «Лягушки – цапли». Подвижная игра «Зима - лето». Подвижная игра «С кочки на кочку». «День ночь». «Найди себе пару». «Шишки, желуди, орехи». «Фигуры». Подвижная игра «Колдунчик». «Передача мяча в колоннах». Подвижная игра «Перехват». «Фигуры». Подвижная игра «Кто куда и зачем». «Космонавты». «Гонка мячей». Подвижная игра «Салки выручали». «Метко в цель», Подвижная игра «Гуси и волк».

Подвижные игры «Кот идет», «Вышибалы». Подвижная игра «Кот проснулся». «Олень упряжки», «Мы веселые ребята». Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны». Подвижная игра «Гонка мячей», «Воробыи вороны». «Салки выручали», «Шишки, жёлуди, орехи». Подвижная игра «Кот проснулся».

Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровейка» 4 класс (34 часа)

Подвижные игры

Техника безопасности на занятиях подвижными играми.

Беседа «Закаляйся, если хочешь быть здоров». Беседа «Режим дня». Беседа «Совы и жаворонки». Беседа «Красивая осанка».

Подвижная игра «Ловишки». Бурятская народная игра «Ищем палочку». Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок». Марийская народная игра «Катание мяча». Татарская народная игра «Серый волк». Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки». Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!». Марийская народная игра «Катание мяча». Татарская народная игра «Серый волк». Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц». Чечено-ингушская игра «Чиж». Игра «Волк во рву». Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба». Мордовские народные игры «Котел», «Круговой». Северо-осетинская игра «Борьба за флажки». Чувашская игра «Рыбки». Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз». Игры русского народа. «Гуси- лебеди», «Обыкновенные жмурки». Игры мордовского народа. «Котел», «Салки». Игры белорусского народа «Михасик», «Прелагорела». Игры татарского народа. «Серый волк», «Скок-перескок». Игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки». Игры украинского народа. «Высокий дуб» «Колдун». Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч». Игра «Вышибалы». Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки». Игры украинского народа «Бег по кочкам», «Шмель». Русская народная игра «Пятнашки», «Салки». Русские народные игры «Кошки и мышки», «Пчелки и ласточки», «Воробыи – попрыгунчики». Русские народные игры «Боевые петухи», «Ловля парами», «Удочка». Игра «Жаворонки».

Игры с лазанием и перелезанием «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки- мышки», «Цепи кованы». Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка». Подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву». Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Хороводные игры «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Зайка», «Ручеёк».

Игры для формирования правильной осанки «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки»

Формы проведения занятий

игры;

соревнования; олимпиады; викторины; КВНы;

конкурсы.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

Изучение курса внеурочной деятельности «Здоровейка» на уровне начального общего образования направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность

определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила

поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств.

Предметные результаты:

1 класс

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием подвижных игр, соревнований;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство: бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять различные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

2 класс

К концу обучения в 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

3 класс

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр

4 класс

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Здоровейка» 1 класс (33 часа)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Подвижные игры	33	https://resh.edu.ru/
Итого		33	

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Здоровейка» 2 класс (34 часа)**

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Подвижные игры	34	https://resh.edu.ru/
Итого		34	

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Здоровейка» 3 класс (34 часа)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Подвижные игры	34	https://resh.edu.ru/
Итого		34	

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Здоровейка» 4 класс (34 часа)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Подвижные игры	34	https://resh.edu.ru/
Итого		34	

