

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа дер.Средние Шуни
Вятскополянского района Кировской области

Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ
дер.Средние Шуни



О.И. Муллагалиева

Рабочая программа внеурочной
деятельности по спортивно-
оздоровительному направлению
«Здоровейка»

Рассчитана на 4 года
Возраст детей 7-10 лет

Автор составитель: Халимов Марсель Мунирович,
учитель физической культуры

Средние Шуни, 2023 год

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2021 г.).

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, 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 обучающихся, 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.

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 или продолжали 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.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе;
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Содержание программы

Кружок «Здоровейка» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

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

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В “Кладовую подвижных игр” вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также 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.

Место кружка в учебном плане

Программа рассчитана на 34 часа в год – для 1 – 4 классов, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40-45 минут. Содержание кружка 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 кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

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 другие 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 «Здоровейка»

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.

Метапредметными результатами кружка «Здоровейка»

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых, обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Режим занятий:

В 1-4 классах начальной школы занятия продолжительностью 40-45 минут проводятся 1 раз в неделю.

Планируемый результат:

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник 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.

Материально-техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса “Физическая культура” в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед занятием.

Тематическое планирование 1 класса

| № п/п | Разделы | Кол.-во часов |
|------------------------|-----------------------|---------------|
| 1 | Русские народные игры | 7 |
| 2 | Подвижные игры | 20 |
| 3 | Эстафеты | 7 |
| Всего: 34 часов | | |

Тематическое планирование 2 класса

| № п/п | Разделы | Кол.-во часов |
|------------------------|-----------------------|---------------|
| 1 | Русские народные игры | 10 |
| 2 | Подвижные игры | 11 |
| 3 | Эстафеты | 6 |
| 4 | Игры народов России | 7 |
| Всего: 34 часов | | |

Тематическое планирование 3 класса

| № п/п | Разделы | Кол.-во часов |
|------------------------|-----------------------|---------------|
| 1 | Русские народные игры | 9 |
| 2 | Эстафеты | 6 |
| 3 | Игры народов России | 19 |
| Всего: 34 часов | | |

Тематическое планирование 4 класса

| № п/п | Разделы | Кол.-во часов |
|------------------------|-----------------------|---------------|
| 1 | Русские народные игры | 21 |
| 2 | Эстафеты | 7 |
| 3 | Игры народов России | 6 |
| Всего: 34 часов | | |

**Календарно - тематическое планирование
кружка «Здоровейка»
1-й класс (34 часа)**

| № п/п | Тема занятия | Кол.-во часов | Дата |
|--------------|-------------------------|----------------------|-------------|
| 1 | Гуси-лебеди | 1 | |
| 2 | У медведя во бору | 1 | |
| 3 | Филин и пташки | 1 | |
| 4 | Палочка- выручалочка | 1 | |
| 5 | Блуждающий мяч | 1 | |
| 6 | Ловишка в кругу | 1 | |
| 7 | Пчелки и ласточки | 1 | |
| 8 | К своим флажкам | 1 | |
| 9 | Кот идет | 1 | |
| 10 | Соревнования скороходов | 1 | |
| 11 | Аисты | 1 | |
| 12 | Пчелы и медведи | 1 | |
| 13 | Хитрая лиса | 1 | |
| 14 | Ловишки с приседаниями | 1 | |
| 15 | Переправа с досками | 1 | |
| 16 | Туннель | 1 | |
| 17 | Собери урожай | 1 | |
| 18 | На погрузке арбузов | 1 | |
| 19 | Принеси мяч | 1 | |
| 20 | Успей перебежать | 1 | |
| 21 | С мячом | 1 | |
| 22 | Весёлые старты | 1 | |
| 23 | Совушка | 1 | |
| 24 | Мышеловка | 1 | |
| 25 | Пустое место | 1 | |
| 26 | Карусель | 1 | |
| 27 | Кто быстрее? | 1 | |
| 28 | Конники-спортсмены | 1 | |
| 29 | Карлики и великаны | 1 | |
| 30 | Подвижные игры | 1 | |
| 31 | Эстафеты | 1 | |
| 32 | Русские народные игры | 1 | |
| 33 | Подвижные игры | 1 | |
| 34 | Эстафеты | 1 | |

**Календарно - тематическое планирование
кружка «Здоровейка»
2-й класс (34 часа)**

| № п/п | Тема занятия | Кол.-во часов | Дата |
|--------------|------------------------------------------------|----------------------|-------------|
| 1 | Русская народная игра «Жмурки» | 1 | |
| 2 | Русская народная игра «Кот и мышь» | 1 | |
| 3 | Русская народная игра «Горелки» | 1 | |
| 4 | Русская народная игра «Салки» | 1 | |
| 5 | Русская народная игра «Пятнашки» | 1 | |
| 6 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 1 | |
| 7 | Русская народная игра «Салки с приседаниями» | 1 | |
| 8 | Русская народная игра «Волк» | 1 | |
| 9 | Русская народная игра «Птицелов» | 1 | |
| 10 | Подвижная игра «Совушка» | 1 | |
| 11 | Подвижная игра «Мышеловка» | 1 | |
| 12 | Подвижная игра «Пустое место» | 1 | |
| 13 | Подвижная игра «Карусель» | 1 | |
| 14 | Подвижная игра «Кто быстрее?» | 1 | |
| 15 | Подвижная игра «Конники-спортсмены» | 1 | |
| 16 | Подвижная игра «Карлики и великаны» | 1 | |
| 17 | Эстафета «Передача мяча» | 1 | |
| 18 | Эстафета «С мячом» | 1 | |
| 19 | Эстафета зверей | 1 | |
| 20 | Эстафета «Быстрые и ловкие» | 1 | |
| 21 | Эстафета «Вызов номеров» | 1 | |
| 22 | Эстафета по кругу | 1 | |
| 23 | Русская народная игра «Гори, гори ясно!» | 1 | |
| 24 | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» | 1 | |
| 25 | Бурятская народная игра «Ищем палочку» | 1 | |
| 26 | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», | 1 | |
| 27 | Марийская народная игра «Катание мяча» | 1 | |
| 28 | Татарская народная игра «Серый волк» | 1 | |
| 29 | Чувашская игра «Рыбки» | 1 | |
| 30 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 1 | |
| 31 | Подвижные игры | 1 | |
| 32 | Русские народные игры | 1 | |
| 33 | Игры народов России | 1 | |
| 34 | Эстафеты | 1 | |

**Календарно - тематическое планирование
кружка «Здоровейка»
3-й класс (34 часа)**

| № п/п | Тема занятия | Кол.-во часов | Дата |
|--------------|-------------------------------------------------------|----------------------|-------------|
| 1 | Русская народная игра «Краски» | 1 | |
| 2 | Русская народная игра «Ляпка» | 1 | |
| 3 | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» | 1 | |
| 4 | Бурятская народная игра «Ищем палочку» | 1 | |
| 5 | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», | 1 | |
| 6 | Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой» | 1 | |
| 7 | Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!» | 1 | |
| 8 | Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!» | 1 | |
| 9 | Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!» | 1 | |
| 10 | Марийская народная игра «Катание мяча» | 1 | |
| 11 | Татарская народная игра «Серый волк» | 1 | |
| 12 | Якутские народные игры «Сокол и лиса», | 1 | |
| 13 | Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый | 1 | |
| 14 | Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба» | 1 | |
| 15 | Мордовские народные игры «Котел», «Круговой» | 1 | |
| 16 | Северо-осетинская игра «Борьба за флажки» | 1 | |
| 17 | Чувашская игра «Рыбки» | 1 | |
| 18 | Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, | 1 | |
| 19 | Эстафета «Вызов номеров» | 1 | |
| 20 | Эстафета по кругу | 1 | |
| 21 | Эстафета с мячом | 1 | |
| 22 | Эстафета «Быстрые и ловкие» | 1 | |
| 23 | Эстафета «Встречная» | 1 | |
| 24 | Эстафета «Весёлые старты» | 1 | |
| 25 | Русская народная игра «Салки» | 1 | |
| 26 | Русская народная игра «Пятнашки» | 1 | |
| 27 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 1 | |
| 28 | Русская народная игра «Салки с приседаниями» | 1 | |
| 29 | Русская народная игра «Третий лишний» | 1 | |
| 30 | Русская народная игра «Птицелов» | 1 | |
| 31 | Русские народные игры | 1 | |
| 32 | Эстафеты | 1 | |
| 33 | Игры народов России | 1 | |
| 34 | Русские народные игры | 1 | |

**Календарно - тематическое планирование
кружка «Здоровейка»
4-й класс (34 часа)**

| № п/п | Тема занятия | Кол.-во часов | Дата |
|--------------|----------------------------------------------|----------------------|-------------|
| 1 | Русская народная игра «Жмурки» | 1 | |
| 2 | Русская народная игра «Кот и мышь» | 1 | |
| 3 | Русская народная игра «Горелки» | 1 | |
| 4 | Русская народная игра «Салки» | 1 | |
| 5 | Русская народная игра «Пятнашки» | 1 | |
| 6 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 1 | |
| 7 | Русская народная игра «Салки с приседаниями» | 1 | |
| 8 | Русская народная игра «Волк» | 1 | |
| 9 | Русская народная игра «Птицелов» | 1 | |
| 10 | Русская народная игра «Гори, гори ясно!» | 1 | |
| 11 | Бурятская народная игра «Ищем палочку» | 1 | |
| 12 | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», | 1 | |
| 13 | Марийская народная игра «Катание мяча» | 1 | |
| 14 | Татарская народная игра «Серый волк» | 1 | |
| 15 | Якутские народные игры «Сокол и лиса», | 1 | |
| 16 | Чувашская игра «Рыбки» | 1 | |
| 17 | Эстафета «Передача мяча» | 1 | |
| 18 | Эстафета «С мячом» | 1 | |
| 19 | Эстафета зверей | 1 | |
| 20 | Эстафета «Быстрые и ловкие» | 1 | |
| 21 | Эстафета «Вызов номеров» | 1 | |
| 22 | Эстафета по кругу | 1 | |
| 23 | Эстафета «Весёлые старты» | 1 | |
| 24 | Русская народная игра «Салки» | 1 | |
| 25 | Русская народная игра «Пятнашки» | 1 | |
| 26 | Русская народная игра «Краски» | 1 | |
| 27 | Русская народная игра «Гори, гори ясно» | 1 | |
| 28 | Русская народная игра «Третий лишний» | 1 | |
| 29 | Русская народная игра «Пятнашки» | 1 | |
| 30 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 1 | |
| 31 | Русские народные игры | 1 | |
| 32 | Эстафеты | 1 | |
| 33 | Игры народов России | 1 | |
| 34 | Русские народные игры | 1 | |

Методические рекомендации

Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и заканчивая сложными салками, разные условия и разные правила.

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.

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 по 4 класс.
2. Раздел – «Игры народов России», изучается со 2 по 4 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 обучающихся 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.