

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Кировской области**  
**Управление образования администрации Вятскополянского района**  
**МКОУ СОШ дер.Средние Шуни**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

---

Муллагалиева Ойзиля Исмаковна

Приказ №43 от 27.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**(ID 6083392)**

**"Здоровейка"**

для обучающихся 1-4 классов

## 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 по физической культуре составлено с учетом рабочей программы воспитания. **Воспитательный потенциал** обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

Модуль «Урочная деятельность»

Реализация педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией
- инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотруничества и взаимной

помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других
- исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

### Модуль «Внеурочная деятельность»

Воспитание на занятиях школьных курсов внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

- вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т. п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять обучающихся и педагогических работников общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях обучающихся с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогическими работниками детских инициатив и детского самоуправления.

### Тематическое планирование 1 класса

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



### 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
<b>Всего: 34 часов</b>		

### Тематическое планирование 3 класса

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

### Тематическое планирование 4 класса

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

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

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол.-во часов</b>	<b>Дата</b>
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)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол.-во часов</b>	<b>Дата</b>
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 «Выбей из круга», «Подними платок»	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)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол.-во часов</b>	<b>Дата</b>
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 «Выбей из круга», «Подними платок»	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», «Пятнашки»	1	
13	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц»	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 «Льдинки, ветер и мороз»	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)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол.-во часов</b>	<b>Дата</b>
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 «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
13	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
14	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
15	Якутские народные игры «Сокол и лиса» «Пятнашки»	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 убежать, 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.