

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №232  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
от «30» августа 2019 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**



Директор ГБОУ СОШ №232  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Н.А. Прокофьева  
Приказ № 129  
«30» августа 2019 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Игры народов мира»**

для 3 класса \_\_\_\_\_ параллели

(Программа рассчитана на 4 года, 135 часов, в 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа)

**Программу составила:**  
учитель начальных классов  
высшей категории Масло И.И.

Санкт-Петербург

2019

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу культурного направления «Игры народов мира» разработана на основании нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 в редакции на основе изменений, внесенных Федеральным законом от 26.07.2019 N 232-ФЗ;
2. Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009, №373 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 года, 22.09.2011 года, 18.12.2012 года, 29.12.2014 года, 18.05.2015 года и 31.12.2015 года)
3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
6. ООП НОО ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (с изменениями в редакции на основе приказа от 08.07.2019 № 125);
7. План внеурочной деятельности начального общего образования ГБОУ СОШ № 232 на 2019-2020 учебный год (приказ от 21.06.2019 № 114);
8. Годового календарного учебного графика ГБОУ СОШ № 232 на 2019-2020 учебный год (приказ от 21.06.2019 № 114).

### Место курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности

На изучение курса «Игры народов мира» рассчитана на 4 года обучения, в 1 классе – 33 часа (1 час в неделю, 33 недели), 2-4 классы – 34 часа (1 часа в неделю, 34 недели).

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более **актуальной**: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

**Новизна данной программы** определена требованиями к результатам основной образовательной программы начального общего образования ФГОС второго поколения. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, способностей. Отличительной особенностью новых стандартов является включение в перечень требований к структуре основной образовательной программы: соотношение урочной и внеурочной деятельности обучающихся; содержание и объем внеурочной деятельности обучающихся.

Программа внеурочной деятельности **спортивно-оздоровительной направленности** для учащихся начальной школы поможет создать поведенческую модель, направленную на

развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

**Цель программы:** физическое развитие и оздоровление детей, создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи реализации программы:**

- создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности, у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
- развитие основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность; развитие коммуникативные навыки;
- стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями; ·- развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать игровой досуг;
- воспитание волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность; формирование систему нравственных общечеловеческих ценностей.

**Отличительными особенностями рабочей программы по данному курсу являются:**

- определение видов организации деятельности учащихся, направленные на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса;
- в основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты ;
- достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом.

Основной показатель качества освоения программы - личностный рост обучающегося, его самореализация и определение своего места в детском коллективе. *Предполагается участие школьников в соревнованиях на разных уровнях; участие в декадах по спортивно-оздоровительному направлению (выпуск газет, составление кроссвордов, викторин и т.д.)*

*Для оценки эффективности занятий* можно использовать следующие показатели: степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий: чем помощь учителя меньше, тем выше самостоятельность учеников и, следовательно, выше развивающий эффект занятий; поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятий; результаты упражнений и соревнований, при выполнении которых выявляется, справляются ли ученики самостоятельно; повышение успеваемости на уроках физической культуры (повышение активности, выносливости, быстроты реакции ).

**Общая характеристика учебного курса «Подвижные игры»**

Курс «Игры народов мира» является неотъемлемой и необходимой частью целостного образовательного процесса лица, так как соответствует его стратегической цели: «Создание условий для достижения нового качества образования, всестороннего развития личности учащихся». В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию

культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **Алгоритм работы с играми.**

Знакомство с содержанием игры. Объяснение содержания игры. Объяснение правил игры. Разучивание игр. Проведение игр.

При организации и проведении подвижной игры в начальных классах необходимо придерживаться следующих **правил**:

- 1) правила игры должны быть просты, точно сформулированы, доступны для понимания детей;
- 2) игра не будет содействовать выполнению педагогических целей, если она не дает достаточной пищи для непосредственной мыслительной и двигательной деятельности;
- 3) для детей игры будут интересными тогда, когда каждый из играющих станет активным ее участником;
- 4) исключение даже малейшей возможности риска, угрозы здоровью детей (но не исключать трудные правила);
- 5) безопасность используемого инвентаря;
- 6) игра не должна унижать достоинства играющих;
- 7) при проведении нескольких игр следует учитывать принцип: от трудного — к легкому, от сложного — к простому, т.е. вначале проводить более трудную (новую) по содержанию игру, а наиболее легкую и более живую проводить в конце урока;
- 8) подвижные игры должны чередоваться со спокойными;
- 9) на уроках игры имеют параллельно оздоровительное, познавательное значение, поэтому в них на равных решается не только двигательная, но и умственная задача;
- 10) игру нельзя обрывать незавершенной;
- 11) ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально.

*Объяснение игры.* Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Рассказ педагога должен быть кратким (затянутое объяснение может помешать восприятию игры), логичным, последовательным, интересным.

*Алгоритм объяснения игры* может быть следующим:

- 1) название игры; 2) роли играющих и их расположение на площадке; 3) содержание игры; 4) цель игры; 5) правила игры.

Педагог судит игру сам, а может назначить на эту роль кого-то из учеников. Капитанов команд, если они нужны, предлагает педагог или выбирают сами игроки. Часто требуется водящий; от его личностных и физических качеств в игре нередко зависит игровой азарт и эмоциональный настрой других детей. В связи с этим учителю следует либо самому назначить водящего, либо предоставить детям эту возможность (но без спора, например, с помощью считалки). Для поддержания радости, удовольствия в игре важно использовать разные приемы, например: включать дополнительные задания для детей, если водящий не отличается ловкостью, быстротой и умением; варьировать составляющие игры с учетом сил и возможностей водящего (например, изменять для конкретного ребенка-водящего расстояние до остальных играющих); дополнительно организовывать преодоление препятствия для водящего, действующего быстро, точно, когда большинство детей не справляется с заданием и др.

## **Результаты освоения курса**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- 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.

Программа внеурочной деятельности «Игры народов мира» носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как: окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

### **Метапредметные связи программы**

Предмет	Интеграция с другими науками	Содержание программы
Окружающий мир	Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Правильное питание.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков.
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### *Регулятивные УУД:*

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

#### *Познавательные УУД:*

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую.

#### *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет

уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## **Результаты освоения курса**

### **1 класс**

*Метапредметными* результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

*Познавательные УУД:*

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

*Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет

уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## **Результаты освоения курса 2 класс**

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

*Познавательные УУД:*

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

*Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## **Результаты освоения курса**

### **3 класс**

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### *Регулятивные УУД:*

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

#### *Познавательные УУД:*

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую.

#### *Коммуникативные УУД:*

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).



Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты; использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье; заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## **Результаты освоения курса 4 класс**

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### *Регулятивные УУД:*

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

### *Познавательные УУД:*

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую

### *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль .
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## **Содержание, формы организации и виды деятельности**

*Основные формы работы для каждого класса: подвижная игра, спортивные соревнования, обязательный инструктаж по технике безопасности*

### **1 КЛАСС**

«**Мы умеем бегать**» : «Бег по кочкам», «Выгоны», «Бег в линию», «Последний выбывает», «Баба-Яга», «Переправа», «Кажется дождь начинается!», «Ловишка, дай руку!», «Горелки», «Палочка-выручалочка»

«**Мы умеем прыгать**» : «Кто как передвигается», «Кто чем занимается», «Два Мороза», «Льдинка», «Тяни- толкай», «Перенеси на голове», «Космонавты».

**Игры с мячом** : игры с маленьким мячом, «Скати с горочки», «Слепим снежные комочки», Игра «Звуки громко пропоём мы с мячом моим вдвоём», игра «Мяч поймай – слово составляй», игра «Лови и бросай, да цвета называй», «Мячи в корзине», «Брось в речку», «Перебрось через речку».

#### **Народные игры:**

- Игры народов Дальнего Востока: «Ручейки, озёра», «Оленьи упряжки», «Каюр и собаки», «Нарты-сани»;
- Игры разных народов: «Аисты»- украинская игра, «Золотое зернышко»-Белоруссия, «Аист и лягушки»- Япония, «Лиса и квочка»- Турция, «Молотилка» - Йемен, «Буйволы в загоне» -Судан

«**Скати с горочки**» Цель игры: учить ребенка действовать с мелкими предметами: переносить их, складывать, прокатывать, ловить. Для этой игры вам понадобятся: 1) любые предметы шарообразной формы (диаметром 3-8 см), которые вы найдете у себя в квартире: различные мячи – для большого тенниса, резиновые, пластмассовые; шарики для настольного тенниса, шарики от сломанных погремушек, шарики из скотканной бумаги и т.п.; 2) гладильная доска, закрепив один конец которой на стуле, вы создадите дома прекрасные условия для скатывания и ловли. Содержание. В игре одновременно участвуют либо мама с ребенком, либо возможно объединение двух детей. Первый ребенок встает у приподнятого над полом конца горки. Рядом с ним в коробочке 3–4 шарика или небольших мячика. Второй ребенок стоит в 2–3

шагах от опущенного на пол конца горки. У него в руках пустая коробочка. Первый ребенок берет по одному шарик из коробочки и одной рукой скатывает их с горки. А второй ребенок в это время ловит скатывающиеся шарики и складывает их в пустую коробочку. Собрав шарики, он вместе с этой коробочкой идет на место первого ребенка скатывать шарики, а первый ребенок – на его место, т.е. дети меняются местами. Советы маме. При объяснении игры попросите папу или другого члена семьи помочь вам. Например, мама будет скатывать шарики, а папа их ловить и складывать в коробочку. Все действия мама сопровождает стихотворением: Шарик с горки покотился Мама достает шарик из своей коробочки и скатывает его с горки одной рукой. И в коробке очутился. Папа ловит скатившийся шарик и кладет его в свою коробочку. Мы с тобой его возьмем И на горку принесем. Коробочка с пойманными шариками приносится к началу горки. Постарайтесь объяснить малышу, что если мячик или шарик просто класть на доску или отталкивать тихонько, то он упадет на пол, не докатившись до ее конца. При ловле скатывающихся шариков ребенок сначала, будет ловить их двумя руками – так ему на первых порах удобнее. Но напоминайте малышу, чтобы он старался ловить шарики одной рукой (правой и левой).

*«Слепим снежные комочки»* Цель игры: развивать мелкую моторику рук, укреплять мышцы пальцев, учить бросать малый мяч в даль. Эту игру лучше проводить в зимнее время, т.к. желательно, чтобы ребенок смог предварительно потренироваться в лепке снежков на улице. Для этой игры вам придется сделать несколько мягких поролоновых мячей (например, из поролоновых губок для мытья тела – такие мячи не только легкие, но и яркие). Содержание. Дома покажите малышу мячики и предложите слепить из них «снежки»: «Ванюшка, давай мы с тобой сейчас слепим снежные комочки». Мама, сжимая мячик между ладонями, показывает, как лепить «снежок»: «Смотри, Ванюшка, комочек мягкий, я могу его сжимать ладошками: вот так – вот так!» Ребенок повторяет за мамой движения. «Ну, покажи, какой «снежок» у тебя получился. Какой хороший у тебя «снежок»! Молодец! Давай еще слепим» – мама дает возможность малышу слепить еще 3 комочка. «А теперь бросай «снежки» мне, я буду их ловить!» Ребенок бросает мячи-комочки одной рукой маме. Мама делает вид, что ловит «снежки», но поймать или удержать их не может: «Как много «снежков». Я их и поймать не смогла! Давай соберем «снежки» и снова поиграем». Мама с малышом собирают мячи и игра повторяется. Советы маме. В игре ребенок лепит всего 4 снежных комочка: 2 – для бросания правой рукой, 2 – для бросания левой рукой. Напоминайте малышу, чтобы он с усилием нажимал на мяч во время лепки «снежка» и чтобы у него сверху оказывалась по очереди то правая, то левая ладошки. Предложите просто помять мяч пальцами рук. При бросании «снежков» малыш будет стремиться подойти к вам поближе, поэтому старайтесь держаться от него на два– три шага.

*«Мячи в корзине»* Цель игры: развивать глазомер, ловкость, координацию движений при метании в горизонтальную цель. Для этой игры вам понадобятся любые маленькие мячи (от большого тенниса, резиновые, мягкие из разных материалов) или бумажные шары из скотканной бумаги. В качестве горизонтальной цели лучше использовать корзину большого диаметра (высокий таз или обклеенную цветной бумагой большую коробку), чтобы бросаемые мячи могли в них задерживаться. Поставьте корзину (таз, коробку) на пол и на расстоянии 60–150 см от нее по кругу разложите 4–5 цветных кружочков или выложите круг из длинного шнура. Встав у обозначенного места (цветной кружок, шнур), мама показывает малышу, как можно забросить мячи в корзину: «Посмотри, как я умею! Хочешь тоже поиграть?» Ребенок становится на круг или в любом месте около шнура. Мама кладет перед ним на пол коробочку с 4–6 мячами и встает напротив ребенка с другой стороны корзины, чтобы малыш видел ее движения, которые она сопровождает словами: Мяч одной рукой возьмем Наклоняются и берут по одному мячу. И к плечу поднимем. Поднимают руку с мячом вверх к плечу. На корзину поглядим. Смотрят на корзину. Мяч в корзину кинем. Бросают мяч в корзину одной рукой. Сначала ребенок бросает мячи правой, а потом левой рукой (по 2–3 шт. каждой). Затем мама с малышом собирают брошенные мячи в свои коробочки, и игра повторяется. Советы маме. Чтобы мячик не выскакивал из корзины (тазика, коробки), положите на его дно сложенное детское одеяло, толстую фланелевую пеленку или небольшую подушку. На начальном этапе обучения бросанию предмета в корзину расстояние до цели не должно превышать 60 см, так как дети в этом возрасте не бросают, а кладут предметы в цель. С течением времени расстояние до цели увеличивается. Сначала малыш будет спешить побыстрее забросить все мячи в корзину

ведущей рукой. Объясните ему, что торопиться не надо. Пусть он выполняет каждый бросок под слова стихотворения. Напоминайте ему, что бросать мячи в корзину надо сначала правой, потом левой рукой. При метании в цель большинство детей этого возраста бросают предметы одной рукой от плеча, как рассмотрено выше. Покажите малышу и способ метания одной рукой снизу, так как, используя этот способ, ему будет легче попасть точно в цель. Для сохранения интереса малыша вы можете менять высоту «цели», ставя тазик на предметы разной высоты. А летом в хорошую солнечную погоду бросайте мячи в тазик с водой. Варианты игры. Чтобы сохранить интерес ребенка к игре используйте для метания: кубики, маленькие мягкие игрушки, которые так же забрасываются в корзину, таз или коробку; разноцветные мешочки, наполненные любой крупой (гречкой, рисом и т.п.) весом 70–100 граммов. Такие мешочки можно бросать в большой обруч или в круг, выложенный из шнура.

*«Брось в речку»* Цель игры: учить ребенка метанию вдаль разными руками. На одной стороне комнаты мама кладет на пол цветные кружочки (шнур, приклеивает полоску пластыря) – это «берег». В 2–3 метрах от берега расстилает простынь (большую пеленку, покрывало или какую-нибудь ткань), желательно голубоватого оттенка – это «речка». Для метания лучше использовать бумажные шары из скомканной бумаги (они меньше отскакивают от пола, чем упругие мячи) – это «камушки». Содержание. Мама кладет в коробочку 4–6 бумажных шаров, ставит их у обозначенного места (кружок, шнур, полоска пластыря) и предлагает малышу, стоя на «берегу», бросать «камушки» в «речку». Показ упражнения и выполнение его вместе с ребенком мама сопровождает словами: К бережку мы подойдем Подходят к «берегу».

В руки камушки возьмем, Наклоняются и берут каждой рукой по шарик. Руку правую поднимем, Поднимают правую руку вверх. Камушек мы в речку кинем. Бросают шарик в «речку» правой рукой. Ручку левую поднимем, Поднимают левую руку вверх. Тоже камушек мы кинем. Бросают шарик в «речку» левой рукой. В зависимости от того, сколько бумажных шариков вы положили в коробочку, наклоняться за ними вам придется 2 или 3 раза. Затем мама предлагает достать «камушки» из «речки». Пусть ребенок залезет в «речку» и побарахтается в ней: лежа на животе или на спине подрыгает руками и ногами, изображая купание, перекачивается с боку на бок и т.п. Собрав «камушки» и вернувшись на «берег», вы сможете повторить игру. Советы маме. Напоминайте малышу, чтобы он бросал камушки по очереди правой и левой рукой, не торопился (слова стихотворения служат сигналом для выполнения). С приобретением навыка метания вдаль расстояние от ребенка до речки увеличивается. Для разнообразия вы также можете использовать мешочки, наполненные крупой (см. «Мячи в корзине»).

*«Перебрось через речку»* Цель игры: учить ребенка метанию вдаль одной рукой (правой и левой). Содержание. См. игру «Брось в речку». Но «речка» располагается на расстоянии 1,5–2 м от «берега», чтобы ребенок смог перекинуть через нее «камушек». Через «речку» перекидывается «мостик» – доска. Показ упражнения и выполнение его вместе с ребенком мама сопровождает словами: К бережку мы подойдем Подходят к «берегу». В руки камушки возьмем, Наклоняются и берут каждой рукой по шарик. Ручку правую поднимем, Поднимают правую руку вверх. Через речку перекинем. Бросают шарик через «речку» правой рукой. Ручку левую поднимем, Поднимают левую руку вверх. Тоже камень перекинем! Бросают шарик через «речку» левой рукой. «Какие мы с тобой молодцы! – говорит мама – Все камушки на другой берег перебросили. Давай теперь по мостику пройдем, камушки соберем и обратно принесем». Ребенок идет по доске, собирает «камушки» и возвращается тем же путем обратно. Советы маме. Напоминайте малышу, чтобы он бросал камушки по очереди правой и левой рукой, не торопился (слова стихотворения служат сигналом для выполнения). С приобретением навыка метания вдаль, расстояние от ребенка до речки увеличивается. Для разнообразия вы также можете использовать мешочки, наполненные крупой (см. «Мячи в корзине»).

*Игра «Звуковая цепочка»* Учитель: Свяжем мы из слов цепочку. Мяч не даст поставить точку. Учитель называет первое слово и передает мяч ребёнку. Далее мяч передаётся от ребёнка к ребёнку. Конечный звук предыдущего слова – начало следующего. Например: весна-автобус-слон...

*Игра «Слог да слог – и будет слово – мы в игру сыграем снова»* Вариант 1. Учитель говорит детям: Я произнесу первую часть слова, а вы вторую: са-хар, са-ни. Затем учитель поочередно бросает мяч детям и говорит первый слог, дети ловят и бросают обратно, называя целое слово.

Вариант 2. Учитель бросает детям мяч, называя первый слог: «са» или «ша», «су» или «шу», «сы» или «ши», «со» или «шо». Ребёнок заканчивает слово. Например: ша- шары, са- санки, шо- шорох, со- сорока

*Игра «Животные и их детёныши»* Бросая мяч ребёнку, учитель называет какое-либо животное, а ребёнок, возвращая мяч учителю, называет детёныша этого животного. Слова скомпонованы в три группы по способу их образования. Третья группа требует запоминания названий детёнышей. (у тигра – тигрёнок, у медведя – медвежонок, у коровы – телёнок, у льва – львёнок, у верблюда – верблюжонок, у лошади – жеребёнок, у слона – слонёнок, у волка – волчонок, у свиньи – поросёнок, у оленя – оленёнок, у зайца – зайчонок, у овцы – ягнёнок, у лося – лосёнок, у кролика – крольчонок, у курицы – цыплёнок, у лисы – лисёнок, у белки – бельчонок, у собаки – щенок )

*Игра «Чей домик?»* Бросая мяч поочередно каждому ребёнку, учитель задаёт вопрос, а ребёнок, возвращая мяч, отвечает. Учитель: Кто живёт в дупле? Кто живёт в скворечнике? Кто живёт в гнезде? Кто живёт в будке? Кто живёт в улье? Кто живёт в норе? Кто живёт в логове? Кто живёт в берлоге?

*Игра «Кто как передвигается?»* Учитель, бросая мяч ребёнку, задаёт вопрос, а ребёнок, возвращая мяч, должен на вопрос ответить. Учитель: Дети: Летают Птицы, бабочки, жуки, мухи... Плавают Рыбы, дельфины, киты... Ползают Змеи, гусеницы, черви... Прыгают Зайцы, кузнечики, жабы... и т.д.

*Игра «Кто, чем занимается?»* Бросая мяч ребёнку, учитель называет профессию, а ребёнок, возвращая мяч, должен назвать глагол, обозначающий, что делает человек названной профессии. Учитель - ученик: строитель - строит, повар - варит, носильщик - носит, рабочий - работает, художник - рисует, фотограф - фотографирует, продавец - продаёт, охотник - охотится, парикмахер - стрижёт, маляр - красит, врач - лечит, учитель - учит, прачка - стирает, пианист - играет, пастух - пасёт и т.д.

*Игра «Горячий – холодный»* Учитель, бросая мяч ребёнку, произносит одно прилагательное, а ребёнок, возвращая мяч, называет другое - с противоположным значением. Можно предложить детям составлять предложения со словами.

*Игра «Составь слово из двух»* Учитель бросает мяч ребёнку и называет два слова, из которых он составляет одно слово.

Голубые глаза - голубоглазый	Сок	выжимает	-	Вертит и летит - вертолёт
Серые глаза - сероглазый	Соковыжималка			Дикий образ - дикобраз
Хлеб режет – хлеборезка	Мясо рубит - мясорубка			Броню несёт – броненосец
Яйца режет - яйцерезка	Пыль сосёт - пылесос			Утиный нос – утконос
	Сам летит - самолёт			Гвозди дерёт – гвоздоёр

*Игра «Подбери слово противоположное по смыслу»* Учитель, бросая мяч, просит назвать слово противоположное по смыслу данному. Можно использовать существительные, прилагательные, глаголы (в единственном и во множественном числе), наречия (также на материале словосочетаний). Например, день – ночь, громко смеётся – тихо плачет, легко – тяжело, чёрное платье – белое платье и т.п.

*Игра «Подбери слово близкое по значению»* Учитель, бросая мяч, просит назвать слово близкое по смыслу данному. Можно использовать существительные, прилагательные, глаголы (в единственном и во множественном числе), наречия (также на материале словосочетаний). Жара – зной – духота, храбрый – смелый – отважный, ребёнок спешит – малыш торопится – чадо ускоряется, радостно – весело и т.п.

## Содержание, формы организации и виды деятельности 2 КЛАСС

### *Основы знаний о народной подвижной игре*

Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.

Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры, выработка правил. «Фанты», «Горелки».

### *Занимательные игры*

- Русские народные игры. «Ловушка», «Пятнашки», «Прятки» и т.д.;

- Групповые игры. «Охотник и сторож», «Чай-чай-выручай», «Жарусель», «Совушка», «Штандр» и т.д.

### ***Игры-эстафеты.***

- Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.
- Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

### ***Подвижные игры разных народов***

«Аисты»- украинская игра, «Золотое зернышко» - Белоруссия, «Аист и лягушки»- Япония, «Лиса и квочка»- Турция, «Молотилка» - Йемен, «Буйволы в загоне» - Судан

### ***Тематические прогулки***

***Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (8 часов)***

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

### ***Подвижные игры, основанные на элементах:***

- гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;
  - легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;
- «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

### ***Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!***

- Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

### ***Итоговое занятие***

- Праздник здоровья и подвижной народной игры.

## **Содержание, формы организации и виды деятельности**

### **3 класс**

**Вводные занятия.** Здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

**Спорт любить — здоровым быть!** Показать детям как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

**Народные игры** Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».

**Подвижные игры** Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

**Играя, подружись:** «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу»

**Игры – эстафеты:** «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

**Игры с прыжками:** «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», «Кружилиха»

**Кто сильнее? Игры-соревнования:** «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой»

**Мой весёлый звонкий мяч!** «Школа мяча», «Мяч – соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охраняя капитана», «Пушбол»

**Сюжетные игры:** «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка».

**Пальчиковые игры.** Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. Д. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», «Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».

**Зимние забавы** Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки.

**Спортивные праздники** Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Богатырская сила».

**Игры на развитие психических процессов.** Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

**Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!** *Полезные и вредные привычки.* Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Полезные лекарства. Вредные лекарства. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. *Здоровое питание – отличное настроение.* Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. Д.), торты, сало. *Лечебная физкультура.* Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица. *Помоги себе сам.* Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях. *Часы здоровья.* «О пользе завтрака», «День каши» Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши. «День соков». Цель: дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков. «Фруктовый карнавал» поговорим о фруктах и их значении для организма человека.

**Итоговое занятие.** Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

## **Содержание, формы организации и виды деятельности** **4 класс**

**Вводное занятие.** Здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе.

### **Игры разных народов :**

- **Азербайджан** («Палочка – выручалочка» (Чопу дакыт), «Чёрный паша» (Гара паша));
- **Армении** («Три камня» (Ярем кар), «Семь камней» (Еот кар));
- **Белоруссии** («Прела – горела» (Прэла-гарэла), «Посадка картошки» (Посадка бульбы), «Охотники и утки» (Паляуничы и качки));
- **Грузии** («Игра в колокол» (Заробана), «Игра с прутиками» (Сахребоба), «Метание копья» (Исиди), «Плоский камень и мяч» (Белабурти));
- **Дагестана** («Выбей из круга» (Дёгерекден чыгъар));
- **Калмыкии** («Забрасывание белого мяча» (Цаган монда хаялган));
- **Карелии** («Пятнашки на санках» (Реги гипнаил), «Я есть!» (Оленпа!));
- **Осетии** («Перетягивание» (Банданай хъяст));
- **Сибири и Дальнего Востока** («Тройной прыжок», «Охота на волка», «Катание мяча» (Мече дене модмаш));
- **Таджикистана** («Охота на куропаток» (Кабк шикор), «Сбор тюльпанов» (Лолачинакон));
- **Татарстана** («Спутанные кони» (Тышаулы атлар), «Мяч по кругу» (Теенчек уены));
- **Туркмении** («Вызов» (Уруп кашды), «Попробуй достань!» (Яглыга товусмак!), «Хромая курица» (Агсак тонук), «Скачки» (Ат чапыш), «Собери яблоки» (Йыгна алмалары));
- **Украины** («Печки» (Пички));
- **Эстонии** («Море волнуется» (Козе), «Король мавров» (Рапла));
- **Якутии** («Перетягивание» (Быа тардыпыта)).

**Итоговое занятие.** Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

## Тематическое планирование. 1 класс (33 ч.)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	<i>Инструктаж по ТБ.</i> Мы умеем бегать. «Бег по кочкам».	1
2	Мы умеем бегать. «Выгоны».	1
3	Мы умеем бегать. «Бег в линию».	1
4	Мы умеем бегать. «Последний выбывает».	1
5	Мы умеем бегать. «Баба- Яга».	1
6	Мы умеем бегать. «Переправа».	1
7	Мы умеем бегать. «Кажется дождь начинается!»	1
8	Мы умеем бегать. «Ловишка, дай руку!».	1
9	Мы умеем бегать. «Горелки», «Палочка-выручалочка».	1
10	<i>Инструктаж по ТБ.</i> «Кто как передвигается».	1
11	«Кто чем занимается».	1
12	Мы умеем прыгать. «Два Мороза».	1
13	Мы умеем прыгать. «Льдинка».	1
14	«Тяни- толкай».	1
15	«Перенеси на голове».	1
16	<i>Спортивные соревнования.</i> Мы умеем прыгать. «Космонавты».	1
17	Игры с маленьким мячом.	1
18	<i>Инструктаж по ТБ</i> Игры с мячом. Скати с горочки.	1
19	Слепим снежные комочки.	1
20	Игры с мячом. Игра «Звуки громко пропоём мы с мячом моим вдвоём»	1
21	Игра «Мяч поймай – слово составляй»	1
22	Игра «Мяч поймай – слово составляй»	1
23	Игры с мячом. «Мячи в корзине».	1
24	Игры с мячом. « Брось в речку».	1
25	«Перебрось через речку».	1
26	Игры народов Дальнего Востока: «Ручейки, озёра», «Оленьи упряжки».	1
27	<i>Инструктаж по ТБ</i> Игры народов Дальнего Востока: «Каюр и собаки», «Нарты-сани»	1
28	Игры разных народов: «Аисты»- украинская игра	1
29	Игры разных народов: «Золотое зернышко» -Белоруссия.	1
30	<i>Спортивные соревнования.</i> Игры разных народов: «Аист и лягушки»- Япония.	1
31	Игры разных народов: «Лиса и квочка»- Турция	1
32	Игры разных народов: «Молотилка» - Йемен.	1
33	Игры разных народов: «Буйволы в загоне» -Судан	1

## Тематическое планирование. 2 класс (34 ч.)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	<i>Инструктаж по ТБ.</i> Основы знаний о народной подвижной игре	1
2	Русские народные игры: «Ловушка», «Пятнашки», «Прятки» и т.д.;	1
3	Групповые игры. «Охотник и сторож», «Карусель», «Совушка».	1
4	Игры-эстафеты	1
5	Тематическая прогулка	1
6	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч».	1
7	Большая игра с малым мячом. «Чемпионы малого мяча».	1
8	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”).	1
9	Бег из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.	1
10	<i>Инструктаж по ТБ.</i> «Аисты»- украинская игра	1
11	«Золотое зернышко» - Белоруссия,	1
12	«Аист и лягушки»- Япония	1
13	«Лиса и квочка»- Турция	1



14	Групповые игры. «Охотник и сторож».	1
15	Групповые игры. «Совушка», «Штандр»	1
16	<i>Спортивные соревнования</i> .Групповые игры. «Карусель», «Совушка»	1
17	Беседа «Учимся не болеть»	1
18	<i>Инструктаж по ТБ</i> .Подвижные игры, основанные на элементах лёгкой атлетики «Не оступись», «Пятнашки»	1
19	Подвижные игры, основанные на элементах лёгкой атлетики «Пятнашки», «Волк во рву»;	1
20	Подвижные игры, основанные на элементах акробатики «У медведя во бору», «Совушка»	1
21	Игра «День и ночь»	1
22	Игра «Попади в ворота»,	1
23	Игра «Брось — поймай»,	1
24	Игра «Встречная эстафета»	1
25	Тематическая прогулка «Сказки зимнего леса»	1
26	Игра «Охотники и олени»,	1
27	Игра «Встречная эстафета»,	1
28	<i>Инструктаж по ТБ</i> .«Молотилка» - Йемен	1
29	Игры-эстафеты	1
30	«Буйволы в загоне» - Судан	1
31	Тематическая прогулка	1
32	<i>Спортивные соревнования</i> .Русские народные игры. «Прятки».	1
33	Групповые игры. «Чай-чай-выручай», «Совушка».	1
34	Итоговое занятие	1

### Тематическое планирование курса. 3 класс (34 ч.)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	<i>Инструктаж по ТБ</i> .Вводные занятия.	1
2	Здоровый образ жизни	1
3	Народные игры. Русские народные игры и игры разных народов	1
4	Русские народные игры и игры разных народов	1
5	Русские народные игры и игры разных народов	1
6	Подвижные игры	1
7	Играя, подружись	1
8	Играя, подружись	1
9	<i>Инструктаж по ТБ</i> .Игры – соревнования	1
10	Игры с прыжками	1
11	Игры с прыжками	1
12	Кто сильнее? Игры-соревнования	1
13	Мой весёлый звонкий мяч!	1
14	Сюжетные игры	1
15	Сюжетные игры	1
16	Пальчиковые игры.	1
17	Зимние забавы. <i>Инструктаж по ТБ</i>	1
18	Зимние забавы. <i>Инструктаж по ТБ</i>	1
19	Зимние забавы. <i>Инструктаж по ТБ</i>	1
20	Спортивные праздники	1
21	Игры на развитие психических процессов	1
22	Игры на развитие психических процессов	1
23	Игры на развитие психических процессов	1
24	Игры на развитие психических процессов	1
25	Полезные и вредные привычки	1
26	Здоровое питание – отличное настроение.	1

27	Приёмы самомассажа и релаксации. <i>Инструктаж по ТБ</i>	1
28	Приёмы самомассажа и релаксации. <i>Инструктаж по ТБ</i>	1
29	Помоги себе сам	1
30	Спортивный праздник	1
31	Спортивный праздник	1
32	Час здоровья	1
33	Час здоровья	1
34	Итоговое занятие	1

### **Тематическое планирование курса «Подвижные игры». 4 класс (34 ч.)**

№	Тема	Кол-во часов
1	<i>Инструктаж по ТБ</i> .Вводное занятие	1
2	«Игра в колокол» (Заробана) Грузия	1
3	«Чёрный паша» (Гара паша) Азербайджан	1
4	«Прела – горела» ( Прэла-гарэла) Белоруссия	1
5	«Пятнашки на санках» ( Реги гипнаил) Карелия	1
6	«Посадка картошки» (Посадка бульбы) Белоруссия	1
7	«Я есть!» (Оленпа!) Карелия	1
8	«Море волнуется» (Козе) Эстония	1
9	«Вызов» (Уруп кашды) Туркмения	1
10	<i>Инструктаж по ТБ</i> .«Игра с прутиками» (Сахребоба) Грузия	1
11	«Спутанные кони» (Тышаулы атлар) Татарстан	1
12	«Тройной прыжок» Сиб. и. Дал. Восток	1
13	«Попробуй достань!» (Яглыга товусмак!) Туркмения	1
14	«Хромая курица» (Агсак тонук) Туркмения	1
15	«Скачки» (Ат чапыш) Туркмения	1
16	<i>Спортивные соревнования</i> .«Метание копья» (Исиди) Грузия	1
17	«Охотники и утки» (Паляуничы и качки) Белорусси	1
18	<i>Инструктаж по ТБ</i> .«Охота на волка» Сиб. и Дал. Вост	1
19	«Собери яблоки» (Йыгна алмалары) Туркмения	1
20	«Выбей из круга» (Дёгерекден чыгъар) Дагестан	1
21	«Плоский камень и мяч» (Белабурти) Грузия	1
22	«Мяч по кругу» (Теенчек уены) Татарстан	1
23	«Три камня» (Ярем кар) Армения	1
24	«Охота на куропаток» (Кабк шикор) Таджикистан	1
25	«Палочка – выручалочка» (Чопу дакыт) Азербайджан	1
26	«Семь камней» (Еот кар) Армения	1
27	«Печки» (Пички) Украина	1
28	<i>Инструктаж по ТБ</i> .«Забрасывание белого мяча» (Цаган монда хаялган) Калмыкия	1
29	«Катание мяча» (Мече дене модмаш) Марийск.	1
30	«Перетягивание» (Банданай хъяст) Осетия	1
31	«Перетягивание» (Быа тардыпыта) Якутия	1
32	<i>Спортивные соревнования</i> .«Сбор тюльпанов» (Лолачинакон) Таджикистан	1
33	«Король мавров» (Рапла) Эстония	1
34	Итоговое занятие.	1

## **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

### **1. Учебные пособия:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы.

### **2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

### **3. Спортивный инвентарь.**

Легкоатлетический инвентарь. (набивной мяч, сантиметр для прыжка).

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

## **Список используемой литературы**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
6. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2007. / Мозаика детского отдыха.
7. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003.
8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003.