

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рыльская средняя общеобразовательная школа №1 им. Г. И. Шелехова»
города Рыльска Курской области.

Принято на
заседании
педагогического совета
протокол № 1
от « 31 » августа 2022г



Утверждено:
приказ №1-166
от « 31 » августа 2022г.

Директор школы
(В.В.Милонов)

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Здоровейка»
уровень образования: начальное общее образование
1-4 класс

Составитель:
Л.О.Михаленко
учитель -логопед

2022-2023 учебный год

Структура рабочей программы:

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.
2. Содержание курса внеурочной деятельности.
3. Тематическое планирование внеурочной деятельности.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1 класс

В результате освоения содержания программы «Здоровейка» в 1 классе дает возможность обучающимся достичь следующих результатов:

Личностные результаты:

1. Гражданское воспитание:

- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра.

4. Эстетическое воспитание:

- популяризация российских культурных, нравственных ценностей;
- воспитание уважения к традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке.

2. Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;

- перерабатывать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

3. Коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь других;
- уметь донести свою позицию до других;
- осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки таких форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья окружающих.

4. Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значимости спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, успешной учебы, социализации в обществе;

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

2 класс

Изучение программы «Здоровейка» во 2 классе начальной школы дает возможность обучающимся достичь следующих результатов:

Личностные результаты:

1. Гражданское воспитание:

- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра.

4. Эстетическое воспитание

- популяризация российских культурных, нравственных ценностей;
- воспитание уважения к традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты:

1.Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке;
- осуществлять контроль, коррекцию и эмоциональную оценку своей деятельности на уроке.

2. Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

3.Коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь других;
- уметь донести свою позицию до других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки таких форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья окружающих;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

4.Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значимости спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, успешной учебы, социализации в обществе;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую деятельность.

3 класс

Обучающиеся получают возможность для формирования следующих результатов:

Личностные результаты:

1. Гражданское воспитание:

- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра.

4. Эстетическое воспитание

- популяризация российских культурных, нравственных ценностей;
- воспитание уважения к традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму.

2. Познавательные УУД:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

3. Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.).

4 класс

Изучение курса «Здоровейка» в 4 классе направлено на достижение определённых результатов обучения.

Обучающиеся получают возможность для формирования следующих результатов:

К важнейшим результатам обучения относятся следующие:

Личностные результаты:

1. Гражданское воспитание:

- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра.

4. Эстетическое воспитание:

- популяризация российских культурных, нравственных ценностей;
- воспитание уважения к традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с правилами игры, уметь 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 уроке;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор подвижных игр;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (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 во время игры, 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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.).

2. Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс

1. Вводное занятие (1ч.)

2. Спорт любить — здоровым быть! (3ч.)

Развивать интерес детей к различным видам спорта. Воспитывать стремление заниматься спортом, заботиться о своем здоровье.

3. Народные игры (4ч.)

Развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

4. Подвижные игры (13ч.)

Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

5. Пальчиковые игры (3ч.)

Развитие координации движений, произвольного внимания, логического мышления, слухового восприятия, памяти, мелкой моторики пальцев, кистей рук.

6. Эстафеты (8ч.)

Развитие ловкости, быстроты и точности движений, выносливости. Развитие чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде.

7. Итоговое занятие (1ч.)

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого обучающегося.

2 класс

1. Вводное занятие (1ч.)

2. Бессюжетные игры (10ч.)

Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение действовать в коллективе. Проявление упорства, дисциплинированности в достижении поставленных целей. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.

3. Спортивные игры (12ч.)

Повторение основных правил для спортивных игр. Отработка игровых приёмов, умение владеть мячом, скакалкой, обручем.

4. Любимые игры детей (10 ч.)

Развитие воображения, творчества, смекалки, активности и самостоятельности в любимых, наиболее популярных играх.

5. Итоговое занятие (1ч.)

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого обучающегося.

.

3 класс

1. Вводное занятие (1ч.)

2. Русские народные игры (5ч.)

Развитие физических способностей обучающихся, координации движений, силы и ловкости. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

3. Подвижные игры (23ч.)

Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

4. Эстафеты (1ч.)

Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

5. Игры различных народов (2ч.)

Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

6. Игры на ориентирование в пространстве (1ч.)

Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Осуществлять взаимный контроль, оценивать взаимное поведение при перемещении, оказывать взаимопомощь. Выбирать эффективные способы решения поставленных задач, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, поиск новых форм для решения поставленных задач, уметь договариваться о распределении функций и ролей, задавать вопросы, уметь слушать собеседника в игре.

7. Итоговое занятие (1ч.)

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого обучающегося.

4 класс

1. Вводное занятие (1ч.)

2. Русские народные игры (5ч.)

Развитие физических способностей обучающихся, координации движений, силы и ловкости. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

3. Эстафеты (23ч.)

Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

4. Игры различных народов (1ч.)

Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

5. Игры на ориентирование в пространстве (2ч.)

Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Осуществлять взаимный контроль, оценивать взаимное поведение при перемещении, оказывать взаимопомощь. Выбирать эффективные способы решения поставленных задач, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, поиск новых форм для решения поставленных задач, уметь договариваться о распределении функций и ролей, задавать вопросы, уметь слушать собеседника в игре.

6. Итоговое занятие (1ч.)

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого обучающегося.

Тематическое планирование по курсу «Здоровейка»

1 класс

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Вводное занятие	1	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.
2	Спорт любить — здоровым быть!	3	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.
3	Народные игры	4	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.
4	Подвижные игры	13	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.
5	Пальчиковые игры	3	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.
6	Эстафеты	8	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.

7	Итоговое занятие	1	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.
	Итого	33	

2 класс

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Вводное занятие	1	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.
2	Бессюжетные игры	10	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.
3	Спортивные игры	12	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.
4	Любимые игры детей	10	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.

5	Итоговое занятие	1	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.
	Итого	34	

3 класс

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Вводное занятие	1	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.
2	Русские народные игры	5	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.
3	Подвижные игры	23	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.
4	Эстафеты	1	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.
5	Игры различных народов	2	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.

6	Игры на ориентирование в пространстве	1	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание
7	Итоговое занятие	1	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание
	Итого	34	

4 класс

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Вводное занятие	1	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.
2	Русские народные игры	5	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.
3	Эстафеты	23	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.

4	Игры различных народов	1	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.
5	Игры на ориентирование в пространстве	2	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.
6	Итоговое занятие	1	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание
	Итого	34	

