

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области
Управление образования Бабушкинского муниципального округа
МБОУ "Бабушкинская СШ"

«Согласовано»
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

«Утверждено»
Директор школы
_____ Ю.Н. Шамахова
Приказ № 217
от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности «Здоровейка»
для учащихся 1 класса
на 2023/2024 учебный год

Составитель: Власова Ирина Александровна,
учитель начальных классов

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

Курс внеурочной деятельности на 2023-2024 учебный год разработан для начальных классов в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых актов:

1. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64100) - http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389561/;
2. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
3. Методические рекомендации по формированию функциональной грамотности обучающихся – <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>;
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
5. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением
6. Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21).
7. Устав МБОУ «Бабушкинская средняя школа»;
8. План внеурочной деятельности на 2023-2024 учебный год начального общего образования (ФГОС) для 1-4 классов МБОУ «Бабушкинская СШ»;
9. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 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 форсированности 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 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

“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 “Здоровейку” 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 33 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35-40 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Русские народные игры	9
2	Подвижные игры	11
3	Эстафеты	13
	Итого	33

Содержание образовательной деятельности представлено календарно – тематическим планированием

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”.

2 раздел - “Подвижные игры”.

3 раздел - “Эстафеты”.

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. 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.

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.

“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 программы “Здоровейка” являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выразить свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметными результатами программы “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: продолжительность 30-40 минут проводятся раз в неделю.

Планируемый результат:

- 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.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Русская народная игра «Гуси-лебеди»	1	7.09
2	Русская народная игра «У медведя по бору»	1	14.09
3	Русская народная игра «Филин и пташки»	1	21.09
4	Русская народная игра «Палочка-выручалочка»	1	28.09
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1	5.10
6	Русская народная игра «Фанты»	1	12.10

7	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	19.10
8	Русская народная игра «Ляпы»	1	26.10
9	Русская народная игра «Краски»	1	2.11
10	Подвижная игра «Мышеловка»	1	16.11
11	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	23.11
12	Подвижная игра «Карусель»	1	30.11
13	Подвижная игра «Пустое место»	1	7.12
14	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	14.12
15	Подвижная игра «Совушка»	1	21.12
16	Подвижная игра «Салки»	1	28.12
17	Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	1	11.01
18	Подвижная игра «Ловкие ребята»	1	18.01
19	Подвижная игра «За мной!»	1	25.01
20	Подвижная игра «Передай мяч соседу»	1	1.02
21	Эстафета «Принеси мяч»	1	8.02
22	Эстафета «Веселые старты»	1	15.02
23	Эстафета «С мячом»	1	22.02
24	Эстафета «Успей перебежать»	1	7.03
25	Эстафета «Вызов номеров»	1	14.03
26	Эстафета с обручем	1	21.03
27	Эстафета по кругу	1	4.04
28	Эстафета «Быстрее, выше, сильнее»	1	11.04
29	Эстафета «Рак пятится назад»	1	18.04
30	Эстафета с преодолением препятствий	1	25.04
31	Эстафета с поворотами	1	2.05
32	Эстафета со скакалкой	1	16.05
33	Эстафета «Бег пингвинов»	1	23.05

Лист экспертной оценки рабочей программы по курсу внеурочной деятельности

Наименование курса _____ Класс (классы) _____

Составитель программы _____

Дата заполнения «__» _____ 20__ год

Критерии оценки	Отметки эксперта	Замечания эксперта
Соответствие структуре и требованиям к содержанию структурных компонентов, определенной Положением		
Титульный лист		
1. Соответствие структуре, определенной Положением: <input type="checkbox"/> пояснительная записка <input type="checkbox"/> содержание курса <input type="checkbox"/> планируемые результаты: - метапредметные, предметные и личностные результаты <input type="checkbox"/> тематическое планирование		

Учитель – эксперт МО _____ / _____

Учитель – разработчик _____ / _____

