

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

г. Новомосковск

МБОУ «Центр образования № 23»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол от 29 августа 2023 г. № 10

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 29.08.2023 г № 125-Д



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«От игры к здоровью»
для обучающихся 1-2 класса

г. Новомосковск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «От игры к здоровью» МБОУ «Центр образования №23» для учащихся 1–4 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения и разработана на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, стандартов второго поколения (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 №2357);

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»;

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. №253 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 18.10.2013г., зарегистрированный №30213) «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 20.06.2017 № 581 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 31 марта 2014 г. №253»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями №3 в Постановлении от 24.11.2015 №81);

7. Санитарно-эпидемиологические правила Главного санитарного врача России от 30.06.2020 №16, «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации работы образовательной организации и других объектов социальной

инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19);

8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
9. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
10. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
11. Требования к составлению рабочей программы в соответствии с ФГОС НОО;
12. Основная Образовательная Программа МБОУ «Центр образования №23»;
13. Учебный план МБОУ «Центр образования №23».

Цель программы: «Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха».

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «От игры к здоровью» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «Центр образования №23»

Программа внеурочной деятельности «От игры к здоровью» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 77 часов, из расчета:

- 1- классы - 33 часов в год (1 час в неделю).
- 2- классы - 34 часов в год (1 час в неделю).

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут.

Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «От игры к здоровью» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «От игры к здоровью» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

- *Коммуникативные УУД:*

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «От игры к здоровью» обучающиеся должны

знать:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др

**Содержание учебного материала
рабочей программы внеурочной деятельности «От игры к здоровью»**

1 класс. Современные подвижные игры (33 часа)

- Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
Тема 3 Личная гигиена (1ч)
Тема 4 Профилактика травматизма (4ч)
Тема 5 Нарушение осанки (2ч)
Тема 6 Современные подвижные игры (24ч)

2 класс. Старинные подвижные игры (34 часов)

- Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
Тема 3 Личная гигиена (1ч)
Тема 4 Профилактика травматизма (3ч)
Тема 5 Нарушение осанки (2ч)
Тема 6 Старинные подвижные игры. Культура и этикет (26ч)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОТ ИГРЫ К ЗДОРОВЬЮ»
(1 КЛАСС - СОВРЕМЕННЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)**

№ п/п	Тема урока	Дата	Проверяемые умения
1.	Здоровый образ жизни. Правила поведения и техника безопасности на занятиях подвижными играми.		Знать правила поведения и технику безопасности на занятиях подвижными играми
2.	Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Комплекс ОРУ «Вызов номеров».		Знать и уметь выполнять комплекс ОРУ
3.	Личная гигиена. Игра «Паучок»		Знать правила личной гигиены
4.	Профилактика травматизма. Игра «Класс становись»		Знать правила поведения и технику безопасности на занятиях подвижными играми
5.	Нарушение осанки. «Мухи и паук»		Знать и уметь выполнять комплекс для коррекции осанки
6.	Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»		Знать правила игры
7.	Игра «Поймай рыбку»		Знать правила игры
8.	Игра «Цепи кованы»		Знать правила игры
9.	Профилактика травматизма. Игра «Светофор»		Знать правила игры
10.	Игра «Змейка на асфальте»		Знать правила игры
11.	Игра «Бег с шариком»		Знать правила игры
12.	Игра «Нас не слышно и не видно»		Знать правила игры
13.	Игра «Третий лишний»		Знать правила игры
14.	Игра «Ворота»		Знать правила игры
15.	Игра «Чужая палочка»		Знать правила игры
16.	Игра «Белки, шишки и орехи»		Знать правила игры
17.	Профилактика травматизма. Игра «Хитрая лиса»		Знать правила поведения и технику безопасности на занятиях подвижными играми
18.	Нарушение осанки. Игра «Светофор»		Знать и уметь выполнять комплекс для коррекции осанки
19.	Игра «След в след»		Знать правила игры
20.	Эстафеты с мячом.		Знать правила игры

21.	Игра «Мишень»		Знать правила игры
22.	Игра «С кочки на кочку»		Знать правила игры
23.	Игра «Без пары»		Знать правила игры
24.	Игра «Веревочка»		Знать правила игры
25.	Игра «Плетень»		Знать правила игры
26.	Профилактика травматизма. Игра «Чай, чай, выручай!»		Знать правила поведения и технику безопасности на занятиях подвижными играми
27.	Игра «Кто больше»		Знать правила игры
28.	Игра «Успевай, не зевай»		Знать правила игры
29.	Игра «День и ночь»		Знать правила игры
30.	Игра «Наперегонки парами»		Знать правила игры
31.	Игра «Ловушки-перебежки»		Знать правила игры
32.	Игра «Вызов номеров»		Знать правила игры
33.	Игра «Ловушки-перебежки»		Знать правила игры
34.	Повторение разученных игр.		Знать правила игры
35.	Повторение разученных игр. Задание на лето.		Знать правила поведения и технику безопасности в летний период

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОТ ИГРЫ К ЗДОРОВЬЮ»
(2 КЛАСС - СТАРИННЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)**

№ п/п	Тема урока	Дата	Проверяемые умения
1.	Здоровый образ жизни. Правила поведения на занятиях подвижными играми.		Знать правила поведения и технику безопасности на занятиях подвижными играми
2.	Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Комплекс утренней зарядки. Игра «Вызов номеров»		Знать, что такое ЗОЖ. Уметь выполнять комплекс ОРУ (утренняя гимнастика)
3.	Личная гигиена. Игра «Вызов номеров»		Знать правила личной гигиены
4.	Профилактика травматизма. Игра «Вызов номеров»		Знать правила поведения и технику безопасности на занятиях подвижными играми
5.	Нарушение осанки. Игра «Паучок»		Знать и уметь выполнять комплекс для коррекции осанки
6.	Старинные подвижные игры «Двенадцать палочек»		Знать правила игры
7.	Игра «Катание яиц»		Знать правила игры
8.	Игра «Чижик»		Знать правила игры
9.	Профилактика травматизма. Игра «Кума»		Знать правила поведения и технику безопасности на занятиях подвижными играми
10.	Игра «Пустое место»		Знать правила игры
11.	Игра «Городки»		Знать правила игры
12.	Игра «Пятнашки»		Знать правила игры
13.	Игра «ВОЛКИ И ОВЦЫ»		Знать правила игры
14.	Игра «Намотай ленту»		Знать правила игры
15.	Игра «Лапта»		Знать правила игры
16.	Игра «Без соли соль»		Знать правила игры
17.	Игра «Чет-нечет»		Знать правила игры
18.	Игра «Серый волк»		Знать правила игры
19.	Игра «Ловись, рыбка, большая и маленькая»		Знать правила игры
20.	Профилактика травматизма. Игра «Лапта» (варианты)		Знать правила поведения и технику безопасности на занятиях подвижными играми
21.	Нарушение осанки. Игра «Ежики»		Знать и уметь выполнять комплекс для коррекции осанки

22.	Игра «Платок»		Знать правила игры
23.	Игра «Кто боится колдуна?»		Знать правила игры
24.	Игра «Догонялки на санках»		Знать правила игры
25.	Игра «Лучники»		Знать правила игры
26.	Игра «ВОЛК»		Знать правила игры
27.	Игра «Камнепад»		Знать правила игры
28.	Игра «Шаровки»		Знать правила игры
29.	Игра «Горелки»		Знать правила игры
30.	Игра «Штандер»		Знать правила игры
31.	Игра «Рыбки»		Знать правила игры
32.	Игра «Бабки»		Знать правила игры
33.	Игра «Казачи-разбойники»		Знать правила поведения и технику безопасности в летний период
34.	Повторение разученных игр.		Знать правила разученных игр
35.	Здоровый образ жизни. Правила поведения на занятиях подвижными играми. Задание на лето		Знать правила поведения и технику безопасности в летний период

Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004.
4. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
5. Антропова, М.В., Кузнецо Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
- 6.Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.
7. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
8. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm> Уроки здоровья. М.,2002
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
10. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
11. <http://collegy.ucoz.ru/publ/6>
12. Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.
13. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
14. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
15. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
16. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
17. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
18. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

**Лист корректировки
рабочей программы внеурочной деятельности «От игры к здоровью»
по итогам каждой четверти (полугодия).**

№ урока	Тема урока	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Способ корректировки	Причина корректировки