ПРИЛОЖЕНИЕ №1

к ООП НОО МБОУ «Котельская СОШ»

ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Калейдоскоп здоровья»

ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Калейдоскоп здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Калейдоскоп здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. 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.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Данная работа начинается с 1класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

* подвижных игр,
* народных оздоровительных игр,
* прогулок,
* спортивно-оздоровительных часов,
* физкультурных праздников,
* спортивных соревнований.

**Количество часов программы внеурочной деятельности**

**и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Калейдоскоп здоровья» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю: 1 класс — 66 часов в год,

2-4 классы -68 часов в год.

**Основные направления реализации программы:**

* организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
* организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
* организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
* организация и проведение подвижных игр,активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, хоккейная коробка);

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» состоит из четырёх частей:

* 1 класс «Современные подвижные игры»: ознакомление с играми, требующими командного состава.
* 2 класс «Старинные народные игры»: ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени.
* 3 класс «Русские народные игры и забавы»: формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств.
* 4 класс «Русские игровые традиции»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» 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 на основе конструктивных стратегий совладания 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 «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***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.

***2. 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.

***3. 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.

* двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
* развитие физических способностей;
* освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
* развитие психических и нравственных качеств;
* повышение социальной и трудовой активности;планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
  1. **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации**

**программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» 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;

**Должны 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.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

***«Подвижные игры»***

Программа включает четыре основных раздела:

. **Раздел 1** Современные подвижные игры **(33 ч.)**

**1 класс**

*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)

**Раздел 2** Старинные подвижные игры **(34 ч.)**

**2 класс**

*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)

**Раздел 3** Русские народные игры и забавы **(34 ч.)**

**3 класс**

*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 (1ч)

Тема 6 Русские народные игры и забавы (27ч)

**Раздел 4** Русские игровые традиции **(34 ч.)**

**4 класс**

*Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)

*Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)

*Тема 3* Личная гигиена (1ч)

*Тема 4* Профилактика травматизма (2ч)

Тема 5 Нарушение осанки (1ч)

Тема 6 Русские игровые традиции (26ч)

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

***1 класс***

***«****Современные подвижные игры****»***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол. часов | Теория | Практи-ческие  занятия |
| 1 | Здоровый образ жизни | 1 | 1 |  |
| 2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке! | 1 |  | 1 |
| 3 | Личная гигиена | 1 | 1 |  |
| 4 | Профилактика травматизма | 1 | 1 |  |
| 5 | Нарушение осанки | 1 |  | 1 |
| 6 | Современные подвижные игры:  «Мяч по кругу» | 1 |  | 1 |
| 7 | «Поймай рыбку» | 1 |  | 1 |
| 8 | «Цепи кованы» | 1 |  | 1 |
| 9 | Профилактика травматизма | 1 | 1 |  |
| 10 | «Змейка на асфальте» | 1 |  | 1 |
| 11 | «Бег с шариком» | 1 |  | 1 |
| 12 | «Нас не слышно и не видно» | 1 |  | 1 |
| 13 | «Третий лишний» | 1 |  | 1 |
| 14 | «Ворота» | 1 |  | 1 |
| 15 | «Чужая палочка» | 1 |  | 1 |
| 16 | «Белки, шишки и орехи» | 1 |  | 1 |
| 17 | Профилактика травматизма | 1 | 1 |  |
| 18 | Нарушение осанки | 1 |  | 1 |
| 19 | **«След в след»** | 1 |  | 1 |
| 20 | Эстафета | 1 |  | 1 |
| 21 | « Мишень» | 1 |  | 1 |
| 22 | **«С кочки на кочку»** | 1 |  | 1 |
| 23 | «Без пары» | 1 |  | 1 |
| 24 | «Веревочка» | 1 |  | 1 |
| 25 | «Плетень» | 1 |  | 1 |
| 26 | Профилактика травматизма | 1 | 1 |  |
| 27 | «Кто больше» | 1 |  | 1 |
| 28 | «Успевай, не зевай» | 1 |  | 1 |
| 29 | «День и ночь» | 1 |  | 1 |
| 30 | «Наперегонки парами» | 1 |  | 1 |
| 31 | «Ловушки-перебежки» | 1 |  | 1 |
| 32 | «Вызов номеров» | 1 |  | 1 |
| 33 | Эстафета | 1 |  | 1 |

***2 класс***

***«****Старинные подвижные игры****»***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол. часов | Теория | Практи-ческие  занятия |
| 1 | Здоровый образ жизни | 1 | 1 |  |
| 2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке! | 1 |  | 1 |
| 3 | Личная гигиена | 1 | 1 |  |
| 4 | Профилактика травматизма | 1 | 1 |  |
| 5 | Нарушение осанки | 1 |  | 1 |
| 6 | **Старинные подвижные игры**  «Двенадцать палочек» | 1 |  | 1 |
| 7 | «Катание яиц» | 1 |  | 1 |
| 8 | «Чижик» | 1 |  | 1 |
| 9 | Профилактика травматизма | 1 | 1 |  |
| 10 | «Пустое место» | 1 |  | 1 |
| 11 | «Городки» | 1 |  | 1 |
| 12 | «Пятнашки» | 1 |  | 1 |
| 13 | «Волки и овцы» | 1 |  | 1 |
| 14 | «Намотай ленту» | 1 |  | 1 |
| 15 | «Лапта» | 1 |  | 1 |
| 16 | «Без соли соль» | 1 |  | 1 |
| 17 | «Чет-нечет» | 1 |  | 1 |
| 18 | «Серый волк» | 1 |  | 1 |
| 19 | «Ловись, рыбка, большая и маленькая» | 1 |  | 1 |
| 20 | Профилактика травматизма | 1 | 1 |  |
| 21 | Нарушение осанки | 1 |  | 1 |
| 22 | «Платок» | 1 |  | 1 |
| 23 | «Кто боится колдуна?» | 1 |  | 1 |
| 24 | «Догонялки на санках» | 1 |  | 1 |
| 25 | «Лучники» | 1 |  | 1 |
| 26 | «Волк» | 1 |  | 1 |
| 27 | «Камнепад» | 1 |  | 1 |
| 28 | «Шаровки» | 1 |  | 1 |
| 29 | «Горелки» | 1 |  | 1 |
| 30 | «Штандер» | 1 |  | 1 |
| 31 | «Рыбки» | 1 |  | 1 |
| 32 | «Бабки» | 1 |  | 1 |
| 33 | «Казаки-разбойники» | 1 |  | 1 |
| 34 | Эстафета | 1 |  | 1 |

***3 класс***

***«*** Русские народные игры и забавы»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол. часов | Теория | Практи-ческие  занятия |
| 1 | Здоровый образ жизни | 1 | 1 |  |
| 2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке! | 1 |  | 1 |
| 3 | Личная гигиена | 1 | 1 |  |
| 4 | Профилактика травматизма | 1 | 1 |  |
| 5 | Нарушение осанки | 1 |  | 1 |
| 6 | **Русские народные игры и забавы**  “Щука” | 1 |  | 1 |
| 7 | “Водяной” | 1 |  | 1 |
| 8 | “Третий лишний” | 1 |  | 1 |
| 9 | “Hа золотом крыльце сидели…” | 1 |  | 1 |
| 10 | “Кандалы” | 1 |  | 1 |
| 11 | “Ворота” | 1 |  | 1 |
| 12 | “Слон” | 1 |  | 1 |
| 13 | “Козел” | 1 |  | 1 |
| 14 | «Лягушки и цапля» | 1 |  | 1 |
| 15 | «Волк во рву» | 1 |  | 1 |
| 16 | «Прыгуны» | 1 |  | 1 |
| 17 | «Лошади» | 1 |  | 1 |
| 18 | Профилактика травматизма | 1 |  | 1 |
| 19 | «Птички иклетка» | 1 |  | 1 |
| 20 | «Северный и южный ветер» | 1 |  | 1 |
| 21 | «Бой петухов» | 1 |  | 1 |
| 22 | «Караси и щука» | 1 |  | 1 |
| 23 | «Лиса в курятнике» | 1 |  | 1 |
| 24 | «Река и ров» | 1 |  | 1 |
| 25 | «Горячая картошка» | 1 |  | 1 |
| 26 | «Заяц без логова» | 1 |  | 1 |
| 27 | «Подвижная цель» | 1 |  | 1 |
| 28 | Профилактика травматизма | 1 | 1 |  |
| 29 | «Бредень» | 1 |  | 1 |
| 30 | «Заколдованный замок» | 1 |  | 1 |
| 31 | «Али-баба» | 1 |  | 1 |
| 32 | «Два Мороза» | 1 |  | 1 |
| 33 | "Жар-птица". | 1 |  | 1 |
| 34 | "Перетягивание воза". | 1 |  | 1 |

***4 класс***

***«*** Русские игровые традиции***»***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол. часов | Теория | Практи-ческие  занятия |
| 1 | Здоровый образ жизни | 1 | 1 |  |
| 2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке! | 1 |  | 1 |
| 3 | Личная гигиена | 1 | 1 |  |
| 4 | Профилактика травматизма | 1 | 1 |  |
| 5 | Нарушение осанки | 1 |  | 1 |
| 6 | **Русские игровые традиции в подвижных играх**  «Зазывалки» | 1 |  | 1 |
| 7 | «Жребий» | 1 |  | 1 |
| 8 | «Волки во рву» | 1 |  | 1 |
| 9 | «Волки и овцы» | 1 |  | 1 |
| 10 | «Медведь и вожак» | 1 |  | 1 |
| 11 | «Водяной» | 1 |  | 1 |
| 12 | «Невод» | 1 |  | 1 |
| 13 | «Чехарда» | 1 |  | 1 |
| 14 | «Птицелов» | 1 |  | 1 |
| 15 | «Жмурки» | 1 |  | 1 |
| 16 | Профилактика травматизма | 1 |  | 1 |
| 17 | «**Дуга»** | 1 |  | 1 |
| 18 | «Кот и мышь» | 1 |  | 1 |
| 19 | «Ляпка» | 1 |  | 1 |
| 20 | «Заря» | 1 |  | 1 |
| 21 | «Гуси» | 1 |  | 1 |
| 22 | «Удар по веревочке» | 1 |  | 1 |
| 23 | «Зайки» | 1 |  | 1 |
| 24 | «Прыганье со связанными ногами» | 1 |  | 1 |
| 25 | «У медведя во бору» | 1 |  | 1 |
| 26 | «Гуси» | 1 |  | 1 |
| 27 | «Бой петухов» | 1 |  | 1 |
| 28 | «Переездной конь» | 1 |  | 1 |
| 29 | «Зелёная репка» | 1 |  | 1 |
| 30 | «Дударь» | 1 |  | 1 |
| 31 | «Капустка» | 1 |  | 1 |
| 32 | «Солнышко» | 1 |  | 1 |
| 33 | «В круги» | 1 |  | 1 |
| 34 | «Медом или сахаром» | 1 |  | 1 |

**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