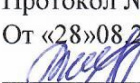
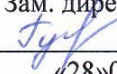



Приложение к ООП НОО

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 имени Героя труда Ставрополя
П.В. Лобанова», пос. Верхнестепной, Степновского муниципального округа
Ставропольского края

Рассмотрено:
На заседании МО кл. рук.
Протокол № 1
От «28»08.2023 г.
 Гладкая В.Э.

Согласовано:
Зам. директора по ВР
 Гусарова Л.В.
«28»08.2023 г.

Утверждаю:
И.о. директора МОУ СОШ № 4
им. П.В. Лобанова
 Т.А. Шаповалова
«28»08.2023г.



ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»
по спортивно-оздоровительному
направлению
1 класс

Программу составила
учитель начальных классов
МОУ СОШ № 4 им. П.В. Лобанова,
пос. Верхнестепной
Гусарова Л.В.

2023 - 2024 учебный год

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровое поколение» для 1 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа является приложением к основной образовательной программе начального общего образования МОУ СОШ № 4 им. П.В. Лобанова, пос. Верхнестепной.

Рабочая программа курса «Здоровое поколение» является программой внеурочной деятельности для начальной школы спортивно-оздоровительного направления.

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Основной образовательной программы (НОО) МОУ СОШ № 4 им. П.В. Лобанова, пос. Верхнестепной.

Место предмета в базисном учебном плане

Данная программа рассчитана на 4 года обучения в начальной школе, состоит из 4 курсов.

Программа рассчитана на 1 час в неделю, в 1-м классе – 33 часов в год, во 2-м, 3-м, 4-м – 34 часа в год.

Цели и задачи курса

Цель программы: удовлетворение потребностей младших школьников в движении, стабилизирование эмоций, обучение владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- 1) укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств;
- 2) развить двигательную реакцию, точности движения, ловкости;
- 3) развить сообразительность, творческое воображение;
- 4) развить коммуникативные умения;
- 5) воспитать внимание, культуру поведения;

- 6) создать проблемные ситуации, активизируя творческие отношения учащихся к себе;
- 7) обучить умению работать индивидуально и в группе,
- 8) развить природные задатки и способности детей;
- 9) развить доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- 10) развить коммуникативную компетентность младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Общая характеристика учебного курса

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 и др.

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 коррекционно-развивающего 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 и продолжают 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое поколение» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

2. Основные содержательные линии курса

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить ученика автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу “Здоровое поколение” вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, 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.

1. Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

2. 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 и отдыхают утомленные центры.

3. 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”, изучается с 1-го по 4-й класс.
- 2 раздел - “Игры народов России”, изучается со 2 по 4-й класс.
- 3 раздел - “Подвижные игры”, изучается в 1-х и 2-х классах.
- 4 раздел - “Эстафеты”, изучается в 1-4-х классах.

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. А вот для учащихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. 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”(48 ч)

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.

“Игры народов России”(32 ч)

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

“Подвижные игры”(35 ч)

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

“Эстафеты” (30 ч)

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

Общие учебные умения, навыки и способы деятельности

К концу обучения в начальной школе у ученика есть возможность **научиться:**

- систематически заниматься физическими упражнениями и подвижными играми;
- начальным представлениям о культуре движений;
- сознательно применять физические упражнения для повышения работоспособности, - работать в коллективе.
- организации отдыха и укрепления здоровья;
- работать в коллективе.

К концу обучения в начальной школе у ученика есть возможность **узнать:**

- основы здорового и безопасного образа жизни;
- правила общения в быту и во время совместной деятельности;

- формы организации досуга;
- историю, культуру народных игр.

Планируемые результаты освоения предмета

Личностными результатами кружка “Здоровое поколение” являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами кружка “Здоровое поколение” 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.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Учебно-тематический план

Название раздела	Количество часов				
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Всего
Русские народные игры	8	11	10	19	48
Подвижные игры	17	8	-	-	35
Эстафеты	8	7	7	8	30
Игры народов России	-	8	17	7	32
За год	33	34	34	34	135

**Календарно - тематическое планирование
кружка «Здоровое поколение», 1-й класс (33 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика ка деятельности	Дата
1	Гуси-лебеди	1	знакомство с игрой своего народа	05.09.2023
2	У медведя во бору	1	знакомство с игрой своего народа	12.09.2023
3	Филин и пташки	1	знакомство с игрой своего народа	19.09.2023
4	Палочка-выручалочка	1	знакомство с игрой своего народа	26.09.2023
5	Блуждающий мяч	1	знакомство с игрой своего народа	03.10.2023
6	Классики	1	знакомство с подвижной игрой	10.10.2023
7	Ловишка в кругу	1	знакомство с подвижной игрой	17.10.2023
8	Пчелки и ласточки	1	знакомство с подвижной игрой	24.10.2023
9	К своим флажкам	1	знакомство с подвижной игрой	07.11.2023
10	Кот идет	1	знакомство с игрой своего народа	14.11.2023
11	Северный и южный ветер	1	знакомство с подвижной игрой	20.11.2023
12	Соревнования скороходов	1	знакомство с игрой своего народа	28.11.2023
13	Колдунчики	1	знакомство с игрой своего народа	05.12.2023
14	Аисты	1	знакомство с подвижной игрой	12.12.2023
15	Пчелы и медведи	1	знакомство с подвижной игрой	19.12.2023
16	Хитрая лиса	1	знакомство с подвижной игрой	26.12.2023
17	Ловишки с приседаниями	1	знакомство с подвижной игрой	09.01.2024
18	Переправа с досками	1	знакомство с подвижной игрой	16.01.2024
19	Туннель	1	знакомство с подвижной игрой	23.01.2024
20	Собери урожай	1	знакомство с правилами эстафет	30.01.2024

21	На погрузке арбузов	1	знакомство с подвижной игрой	06.02.2024
22	Принеси мяч	1	знакомство с правилами эстафет	20.02.2023
23	Успей перебежать	1	знакомство с правилами эстафет	27.02.2024
24	С мячом	1	знакомство с правилами эстафет	05.03.2024
25	Весёлые старты	1	знакомство с правилами эстафет	12.03.2024
26	Совушка	1	знакомство с подвижной игрой	19.03.2024
27	Мышеловка	1	знакомство с подвижной игрой	02.04.2024
28	Пустое место	1	знакомство с правилами эстафет	09.04.2024
29	Карусель	1	знакомство с подвижной игрой	16.04.2023
30	Кто быстрее?	1	знакомство с правилами эстафет	23.04.2024
31	Конники-спортсмены	1	знакомство с правилами эстафет	07.05.2024
32	Лягушата и цыплята	1	знакомство с подвижной игрой	13.05.2023
33	Карлики и великаны	1	знакомство с подвижной игрой	21.05.2023

**Календарно - тематическое планирование
кружка «Здоровое поколение» 2-й класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Дата
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	знакомство с игрой своего народа	
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	знакомство с игрой своего народа	
3	Русская народная игра «Горелки»	1	знакомство с игрой своего народа	
4	Русская народная игра «Салки»	1	знакомство с игрой своего народа	
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1	знакомство с игрой своего народа	
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	знакомство с игрой своего народа	

7	Русская народная игра «Фанты»	1	знакомство с игрой своего народа	
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	знакомство с игрой своего народа	
9	Русская народная игра «Волк»	1	знакомство с игрой своего народа	
10	Русская народная игра «Птицелов»	1	знакомство с игрой своего народа	
11	Подвижная игра «Совушка»	1	знакомство с подвижной игрой	
12	Подвижная игра «Мышеловка»	1	знакомство с подвижной игрой	
13	Подвижная игра «Пустое место»	1	знакомство с подвижной игрой	
14	Подвижная игра «Карусель»	1	знакомство с подвижной игрой	
15	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	знакомство с подвижной игрой	
16	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	знакомство с подвижной игрой	
17	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	знакомство с подвижной игрой	
18	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	знакомство с подвижной игрой	
19	Эстафета «Передача мяча»	1	знакомство с правилами эстафет	
20	Эстафета «С мячом»	1	знакомство с правилами эстафет	
21	Эстафета зверей	1	знакомство с правилами эстафет	
22	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	знакомство с правилами эстафет	
23	Эстафета «Вызов номеров»	1	знакомство с правилами эстафет	
24	Эстафета по кругу	1	знакомство с правилами эстафет	
25	Эстафета с обручем	1	знакомство с правилами эстафет	
26	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	знакомство с игрой своего народа	
27	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	знакомство с башкирской народной игрой	
28	Бурятская народная игра	1	знакомство с	

	«Ищем палочку»		бурятской народной игрой	
29	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	знакомство с дагестанской народной игрой	
30	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	знакомство с марийской народной игрой	
31	Татарская народная игра «Серый волк»	1	знакомство с татарской народной игрой	
32	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	знакомство с якутской народной игрой	
33	Чувашская игра «Рыбки»	1	знакомство с чувашской народной игрой	
34	Русская народная игра «Птицелов»	1	знакомство с русской народной игрой	

**Календарно - тематическое планирование
кружка «Здоровое поколение» 3-й класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика ка деятельности	Дата
1	Русская народная игра «Краски»	1	знакомство с игрой своего народа	
2	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	знакомство с игрой своего народа	
3	Русская народная игра «Ляпка»	1	знакомство с игрой своего народа	
4	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	знакомство с башкирской народной игрой	
5	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	знакомство с бурятской народной игрой	
6	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	знакомство с дагестанской народной игрой	

7	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1	знакомство с кабардино-балкарской народной игрой	
8	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1	знакомство с калмыцкой народной игрой	
9	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1	знакомство с карельской народной игрой	
10	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	знакомство с играми народов Коми	
11	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	знакомство с марийской народной игрой	
12	Татарская народная игра «Серый волк»	1	знакомство с татарской народной игрой	
13	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	знакомство с якутской народной игрой	
14	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц»	1	знакомство с удмуртской народной игрой	
15	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1	знакомство с чечено-ингушской народной игрой	
16	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1	знакомство с тувимской народной игрой	
17	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1	знакомство с мордовской народной игрой	
18	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1	знакомство с Северо-осетинской народной игрой	
19	Чувашская игра «Рыбки»	1	знакомство с чувашской народной игрой	
20	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1	знакомство с играми народов Сибири и Дальнего Востока	
21	Эстафета «Вызов номеров»	1	знакомство с правилами эстафет	
22	Эстафета по кругу	1	знакомство с правилами эстафет	

23	Эстафета с обручем	1	знакомство с правилами эстафет	
24	Эстафета с мячом	1	знакомство с правилами эстафет	
25	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	знакомство с правилами эстафет	
26	Эстафета «Встречная»	1	знакомство с правилами эстафет	
27	Кто быстрее?		знакомство с правилами эстафет	
28	Русская народная игра «Салки»	1	знакомство с игрой своего народа	
29	Русская народная игра «Пятнашки»	1	знакомство с игрой своего народа	
30	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	знакомство с игрой своего народа	
31	Русская народная игра «Фанты»	1	знакомство с игрой своего народа	
32	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	знакомство с игрой своего народа	
33	Русская народная игра «Волк»	1	знакомство с игрой своего народа	
34	Русская народная игра «Птицелов»	1	знакомство с игрой своего народа	

**Календарно - тематическое планирование
кружка «Здоровое поколение» 4-й класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Дата
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	знакомство с игрой своего народа	
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	знакомство с игрой своего народа	
3	Русская народная игра «Горелки»	1	знакомство с игрой своего народа	
4	Русская народная игра	1	знакомство с игрой своего народа	

	«Салки»			
5	Русская народная игра «Пятнашки»		знакомство с игрой своего народа	
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	знакомство с игрой своего народа	
7	Русская народная игра «Фанты»	1	знакомство с игрой своего народа	
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	знакомство с игрой своего народа	
9	Русская народная игра «Волк»	1	знакомство с игрой своего народа	
10	Русская народная игра «Птицелов»	1	знакомство с игрой своего народа	
11	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	знакомство с игрой своего народа	
12	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	знакомство с башкирской народной игрой	
13	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	знакомство с бурятской народной игрой	
14	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	знакомство с дагестанской народной игрой	
15	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	знакомство с марийской народной игрой	
16	Татарская народная игра	1	знакомство с татарской народной игрой	

	«Серый волк»			
17	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	знакомство с якутской народной игрой	
18	Чувашская игра «Рыбки»	1	знакомство с чувашской народной игрой	
19	Эстафета «Передача мяча»	1	знакомство с правилами эстафет	
20	Эстафета «С мячом»	1	знакомство с правилами эстафет	
21	Эстафета зверей	1	знакомство с правилами эстафет	
22	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	знакомство с правилами эстафет	
23	Эстафета «Вызов номеров»	1	знакомство с правилами эстафет	
24	Эстафета по кругу	1	знакомство с правилами эстафет	
25	Эстафета с обручем	1	знакомство с правилами эстафет	
26	Кто быстрее?		знакомство с правилами эстафет	
27	Русская народная игра «Салки»	1	знакомство с игрой своего народа	
28	Русская народная игра «Пятнашки»	1	знакомство с игрой своего народа	
29	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	знакомство с игрой своего народа	
30	Русская народная игра «Краски»	1	знакомство с игрой своего народа	
31	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	знакомство с игрой своего народа	
32	Русская народная игра «Третий	1	знакомство с игрой своего народа	

	лишний»			
33	Русская народная игра «Пятнашки»	1	знакомство с игрой своего народа	
34	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	знакомство с игрой своего народа	

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Кегли

Обруч детский

Рулетка измерительная

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка волейбольная

Аптечка

Используемая литература

1. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.

О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012.

2. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы. О.В. Белоножкина и др. – М.: Учитель 2007.
6. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е. – М.: Баласс, 2012.
7. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е. – М.: Баласс, 2011.
8. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. - М.: ВАКО, 2011.
9. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota>.
10. <http://doc4web.ru/nachalnaya-shkola/vneurochnaya-deyatelnost>.
11. <http://konspekt-urokov.ru/programma-vneurochnoy-deyatelnosti>.