

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ АДМИНИСТРАЦИИ
ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Заводоуковского городского округа
«Новозаимская средняя общеобразовательная школа имени
Героя Советского Союза В.М.Важенина»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения классных
руководителей
Протокол №4
от «31»августа 2020г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
 /Н.А.Сапожникова/
«31»августа2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
 /Д.П.Тараканова/
«31» августа 2020 г.



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здоровейка. Первые шаги к здоровью»

(спортивно-оздоровительное направление)

1 «А», 1«Б», 1«В» классов

2020-2021 учебный год

Авторы-составители

учителя начальных классов

Важенина Людмила Павловна,

Булина Людмила Валентиновна,

Дементьева Наталья Владимировна на основе авторской программы М.Г. Пряниковой

учителя МОУ «СОШ №6» г. Новосибирск, 2011 г.

с. Новая Заимка, 2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Здоровей-ка» для 1 класса разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 «373»);
2. Примерной основной образовательной программы начального общего образования (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
3. Основной образовательной программы МАОУ «Новозаимская СОШ»;
4. Авторской программы курса «Здоровей-ка» для начальной школы, разработанной М.Г.Пряниковой;
5. Учебного плана МАОУ «Новозаимская СОШ» на 2020-2021 учебный год;
6. Положения о рабочей программе МАОУ «Новозаимская СОШ».

Цель: повышение уровня физического развития учащихся, развитие основных физических качеств, снятие психо-эмоционального напряжения у детей.

Задачи:

- изучение подвижных игр родного края, страны, народов мира;
- развитие интереса учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание здорового образа жизни.

Место учебного предмета в учебном плане.

Согласно учебному плану МАОУ «Новозаимская СОШ» на 2020 - 2021 учебный год на изучение курса «Здоровей-ка» отводится 1 часа в неделю, всего 33 часа в год (33 учебные недели).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результатом занятий в кружке «Здоровей-ка» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Будут сформированы универсальные компетенции:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Ученик научится:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Ученик научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Предметные результаты

Ученик научится:

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении 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;
- 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;
- 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.
- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;
- разработать (придумать) свои подвижные игры

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом,

интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

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

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

«Русские народные игры» включают в себя 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» включают в себя знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Подвижные игры». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты». Знакомство с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Русские народные игры	9
2	Игры народов России	11
3	Подвижные игры	10
4	Эстафеты	5
	Итого	33

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Часы	Дата
1	Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.	1	
2	Изучение подвижных игр на релаксацию: «Дождь», «Опенок», «Плетень», «Качели», Осанка – это красиво	1	
3	Изучение подвижных игр на релаксацию: «Самокат», «Мячик», «Песенка маргышки».	1	
4	Игры на свежем воздухе «Тяни-толкай», «воробыи»	1	
5	Игры с мячом «Чемпионы малого мяча», «Чемпионы большого мяча», «Догони мяч», «Горячий мяч», Эстафеты с мячом, «Встречный бой»,	1	
6	Спортивные и подвижные игры «Квадраты», «Снайпер», «Чижик», «Перебежки», «Стоп», «Добеги и убеги», «Круговая лапта», «Мяч капитану»,	1	
7	Эстафеты на свежем воздухе	1	
8	Игры народов Русские народные игры: «Гуси-лебеди», «Жмурки», «Щука и караси», «Кот и Мышь». Татарские народные игры: «Займи место», «Перехватчики», «Кто первый?».	1	
10	Спортивные и подвижные игры «Перестрелка», «Птицы в клетках», «Заяц без норки», «Космонавты», «Белки ,орехи ,шишки», «Внимание»	1	
11	Игры народов Русские народные игры: «Гуси-лебеди», «Жмурки», «Щука и караси», «Кот и Мышь».	1	
12	Разучивание игр народов мира	1	
13	Игры народов Татарские народные игры: «Займи место», «Перехватчики», «Кто первый?». Чувашские народные игры: «Хищник в море», «Кого вам?».	1	
14	Зимние забавы «Городки». Скатывание шаров. «Гонки снежных комов». Строительные игры из снега. - Эстафета на санках. Лыжные гонки.	1	
15	Игры народов Башкирские народные игры: «Стрелок», «Гроза». Марийские народные игры: «Катание мяча», « Биляша». Казахские народные игры: «Подними монетку», « Ястребы и ласточки».	1	
16	Казахские народные игры: «Подними монетку», « Ястребы и ласточки».	1	
17	Зимние забавы «Городки». Скатывание шаров. «Гонки снежных комов». Строительные игры из снега. - Эстафета на санках. Лыжные гонки.	1	
19	Спортивные и подвижные игры «Квадраты», «Снайпер», «Чижик», «Перебежки», «Стоп», «Добеги и убеги», «Круговая лапта», «Мяч капитану»,	1	
20	Татарские народные игры: «Займи место», «Перехватчики», «Кто первый?». Чувашские народные игры: «Хищник в море»	1	

21	Татарские народные игры: «Займи место», «Перехватчики», « Кто первый?». Чувашские народные игры: «Кого вам?».	1	
22	Зимние забавы«Городки». Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».Строительные игры из снега. - Эстафета на санках. Лыжные гонки.	1	
23	Игры народов Русские народные игры: «Гуси-лебеди»,»Жмурки», «»Щука и караси», «Кот и Мышь». Татарские народные игры: «Займи место», «Перехватчики», « Кто первый?». Чувашские народные игры: «Хищник в море», «Кого вам?». Марийские народные игры: «Катание мяча», « Биляша». Казахские народные игры: «Подними монетку», « Ястребы и ласточки».	1	
24	Спортивные и подвижные игры «Мяч капитану», «Перестрелка»,»Птицы в клетках»,»Заяц без норки», « Космонавты»,» Белки ,орехи ,шишки», «Внимание»	1	
25	Игры на релаксацию Изучение подвижных игр на релаксацию: «Дождь», «Опенок», «Плетень», «Качели», «Самокат», «Мячик», «Песенка маргышки».	1	
26	Игры народов мира Игра "Укради знамя" Италия, « Калабаса!»(по домам) Перу, "Дай платочек" Азербайджан, "Рыбки в неводе"» Афганистан, « Доброе утро,охотник!» Швейцария.	1	
27	Игры народов мира «Пожарная команда» Германия «Африканские салки по кругу» Танзания, «Канатоходцы» Узбекистан, « Поезд» Аргентина, « Один в круге» Венгрия, « Лев и коза» Афганистан, « Доброе утро,охотник!» Швейцария.	1	
28	Игры народов мира Игра "Укради знамя" Италия, « Калабаса!»(по домам) Перу, "Дай платочек" Азербайджан, "Рыбки в неводе".	1	
29	Эстафеты с мячом и обручем	1	
30	Иры с мячом «Чемпионы малого мяча»,«Чемпионы большого мяча»,«Догони мяч»,«Горячий мяч», Эстафеты с мячом,	1	
31	Иры с мячом «Чемпионы малого мяча»,«Чемпионы большого мяча»,«Догони мяч»,«Горячий мяч», Эстафеты с мячом, «Встречный бой», «Летучий мяч»,	1	
32	Спортивные и подвижные игры «Мяч капитану», «Перестрелка»,»Птицы в клетках»,»Заяц без норки», « Космонавты»,» Белки ,орехи ,шишки», «Внимание»	1	
33	Итоговое занятие Чему мы научились за год.	1	
	Всего 33 часа		

