
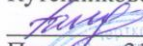


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кутейниковская основная общеобразовательная школа

«Согласовано» Протокол заседания педагогического совета № 1 от 30 августа 2022 года	«Согласовано» Зам. директора по УВР  И. Н. Халаимова	«Утверждаю» Директор МБОУ Кутейниковская ООШ  В.В.Фандо Приказ от 31.08.2022 г. № 46
--	---	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Здоровячок»**  
для 1 класса  
начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Учитель: Видюков Артем Сергеевич

с. Кутейниково  
2022 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровячок» разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания на основе следующих основных федеральных, региональных и муниципальных нормативно-правовых документов:

### **Законы:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп. в ред. от 02.07.2021 N 351-ФЗ);
- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями от 6 ноя. 2020 № 388-ЗС);

### **Постановления:**

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

### **Приказы:**

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (Зарегистрирован 14.09.2020 № 59808) с изменениями и дополнениями;
- Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;
- Приказ Минобрнауки России от 28.05.2014 № 594 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ» (в ред. приказов Минобрнауки России от 07.10.2014 № 1307, от 09.04.2015 № 387);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

#### **Письма:**

- письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- письмо от 15.11.2013 № НТ-1139/08 «Об организации получения образования в семейной форме»;

- письмо Минобрнауки России от 18.03.2016 № НТ-393/08 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями);

- письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области 20 мая 2022 №: 24/3.1-8923;

- письмо Минпросвещения, Рособнадзора от 06.08.2021 № СК-228/03, 01-169/08-01;

- письмо Министерства образования и науки РФ от 6 декабря 2017 г. N 08-2595 «О направлении информации»;

- письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 20 декабря 2018 г. N 03-510 «О направлении информации»;

#### **Программы:**

- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22);

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кутейниковской основной общеобразовательной школы (Постановление Администрации Чертковского района Ростовской области от 14.09.2015 № 740);

- Учебный план образовательного учреждения.

#### **Цель курса:**

Создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность.

#### **Задачи курса:**

- ввести младших школьников в мир подвижных игр и научить использовать их при организации досуга;

- обучить правилам игр и других физических упражнений игровой направленности;

- создать условия для формирования умения самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств проведения игры;

- донести до учащихся национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения в игре того или иного народа;

- содействовать развитию и совершенствованию физических качеств и творческих способностей младших школьников, расширению их кругозора;

- формировать потребность к систематическим занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как к культурному наследию и к проявлению здорового образа жизни.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «ЗДОРОВЯЧОК» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, курс внеурочной деятельности «Здоровячок», является обязательным для изучения. Содержание курса «Здоровячок», входит в учебный план 1-4 классов программы начального общего образования в объёме 1 час в неделю.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного курса «Здоровячок» в 1 классе – 34 часа (1 час в неделю).

Календарный учебный график МБОУ Кутейниковской ООШ на 2022-2023 учебный год предусматривает 34 учебные недели в 1 классе. В соответствии с ФГОС НОО и учебным планом школы на 2022-2023 уч. год для начального общего образования на курс внеурочной деятельности «Здоровячок» в 1 классе отводится 1 час в неделю, т.е. 34 часа в год.

Данная программа является гибкой и позволяет вносить изменения в ходе реализации в соответствии со сложившейся ситуацией:

- дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками, календарным учебным графиком;

- прохождение курсов повышения квалификации (на основании приказа РОО);

- отмена учебных занятий по погодным условиям (на основании приказа РОО);

- по болезни учителя;

Программа рассчитана на 34 занятия.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа «Здоровячок» разработана как компонент интегрированного образовательно-воспитательного пространства в соответствии с требованиями ФГОС НОО для учащихся 1-4 классов в рамках внеурочной образовательной деятельности по направлению «спортивно-оздоровительная деятельность». Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью.

В рабочей программе выстроена система учебных занятий и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

Часть занятий отведена «Своей игре» (игры, правила которых придуманы самими детьми).

*Формы организации* деятельности по программе коллективная и групповая.

*Аудиторные занятия* проводятся в виде разучивания правил различных игр, составления правил новых игр, практической игровой деятельности, встреч со спортсменами, участниками и победителями спортивных соревнований различных уровней, эстафет, исторических путешествий, спортивных калейдоскопов, викторин, просмотром и обсуждением видеоматериалов по направлению «подвижные игры народов мира».

*Внеаудиторные занятия* – в виде спортивных соревнований и конкурсов, спортивных праздников и праздников любимых игр, игровых программ.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания.

Занятия проводятся на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

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

*Раздел «Современные подвижные игры»* затрагивает все двигательные умения, навыки и направлен на:

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие выносливости;
2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках;
3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность;
4. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
5. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами;
6. Освоение акробатических упражнений;
7. Освоение навыков лазанья и перелезания;
8. Освоение навыков равновесия;
9. Освоение танцевальных упражнений.

*Раздел «Знания о физической культуре»* охватывают основы знаний о физической культуре, умения и навыки, такие как:

- Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Работа органов дыхания, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

- Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

- Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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

**Воспитательные** результаты внеурочной деятельности младших школьников распределяются по трём уровням.

*Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):* приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и спортом.

*Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):* развитие ценностных отношений младшего школьника к родной природе и культуре, своему собственному здоровью и внутреннему миру, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

*Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия):* опыт заботы о младших и организация их досуга; опыт организации и самоорганизации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде, т.к. в правилах игры заложено большое воспитательное значение.

**Личностные результаты** программы 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

### *Регулятивные УУД:*

- планировать общую цель и пути её достижения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- распределять функций и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;

- осуществлять взаимный контроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и внесение необходимых коррективов;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- 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.

***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:***

- 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;
- 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.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы		Электронные учебно-методические материалы
	всего	практические	
«Знания о физической культуре»	8	8	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
«Современные подвижные игры»	25	25	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	№ в разделе	Тема занятия	Дата план	Дата факт	Форма контроля
1	1.1	Здоровый образ жизни	02.09		Устный опрос
2	1.2	Профилактика травматизма	09.09		Устный опрос
3	2.1	«Мяч по кругу»	16.09		Практическая работа
4	2.2	«Поймай рыбку»	23.09		Практическая работа
5	2.3	«Цепи кованы»	30.09		Практическая работа
6	2.4	«Змейка на асфальте»	07.10		Практическая работа
7	2.5	«Бег с шариком»	14.10		Практическая работа
8	2.6	«Нас не слышно и не видно»	21.10		Практическая работа
9	2.7	«Третий лишний»	28.10		Практическая работа
10	1.3	Режим дня	11.11		Устный опрос
11	1.4	Гигиена. Профилактика травматизма	18.11		Устный опрос
12	2.8	«Ворота»	25.11		Практическая работа
13	2.9	«Чужая палочка»	02.12		Практическая работа
14	2.10	«Белки, шишки и орехи»	09.12		Практическая работа
15	2.11	«След в след»	16.12		Практическая работа
16	2.12	«Лошади»	23.12		Практическая работа
17	1.5	Профилактика травматизма	13.01		Практическая работа
18	1.6	Нарушение осанки	20.01		Практическая работа
19	2.13	«Мишень»	27.01		Практическая работа
20	2.14	«С кочки на кочку»	03.02		Практическая работа
21	2.15	«Без пары»	10.02		Практическая работа
22	2.16	«Веревочка»	17.02		Практическая работа
23	2.17	«Плетень»	10 03.03		Практическая работа
24	2.18	«Кто больше»	10.03		Практическая работа

25	2.19	«Успевай, не зевай»	17.03		Практическая работа
26	2.20	«День и ночь»	24.03		Практическая работа
27	1.7	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	07.04		Устный опрос
28	1.8	Личная гигиена. Профилактика травматизма	14.04		Устный опрос
29	2.21	«Наперегонки парами»	21.04		Практическая работа
30	2.22	«Ловушки-перебежки»	28.04		Практическая работа
31	2.23	«Вызов номеров»	05.05		Практическая работа
32	2.24	«Два Мороза»	12.05		Практическая работа
33	2.25	"Жар-птица"	19.05		Практическая работа
34	2.26	«Подвижная цель»	26.05		Практическая работа