

**Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления разработана

* **на основе:**
* *Закона РФ*от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
* Устава школы
* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785);
* Приказа Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373" (зарегистрирован в Минюсте России 4 февраля 2011 г., регистрационный номер 19707);
* Приказа Минобрнауки России от 22 сентября 2011 г. № 2357 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373" (зарегистрирован в Минюсте России 12 декабря 2011 г., регистрационный номер 22540);
* Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986);
* Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г.);
* Письмо Минобрнауки РФ от 19.04.2011 № 03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»;
* Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960.

**с учетом:**

гигиенических требований к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2.2821 - 10, введенные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189, зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 № 19993 ).

**2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

 В результате освоении программы внеурочной деятельности «Здоровейка» формируются следующие умения,соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

**Личностные УУД**

* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
* Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры ).
* 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;

**Регулятивные УУД:**

* определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
* учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом;
* учиться работать по предложенному учителем плану.

**Познавательные УУД:**

* Отвечать на простые вопросы учителя.
* Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации

**Коммуникативные УУД:**

* Участвовать в диалоге.
* Умение слушать и понимать других.
* Формирование умения составления комплексов упражнений
* Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую).
* Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.
* Умение объяснять свой выбор и игру.
* Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.

**3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название темы | Формы организации образовательного процесса и виды деятельности | Кол-во часов |
|  |  |  |
| ***Введение «Вот мы и в школе».*** |  | 4 |
| «Здоровье и здоровый образ жизни». | Познавательная беседа. Работа с пословицами. | 1 |
| Правила личной гигиены. | Беседа. Практикум. Составление памятки. | 1 |
| Физическая активность и здоровье. | Познавательная беседа. Просмотр видеоролика. | 1 |
| Как познать себя. | Познавательная беседа. Практическая работа. | 1 |
| ***Питание и здоровье*** |  | 5 |
| Питание -необходимое условие для жизни человека. | Познавательная беседа. | 1 |
| Здоровая пища для всей семьи. | Просмотр презентации. Обсуждение. | 1 |
| Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. | Познавательная беседа.Просмотр видеоролика. | 1 |
| Секреты здорового питания. Рацион питания. | Занятие-практикум «Составление меню». | 1 |
| «Богатырская силушка». | Практическая работа. Конкурсы. | 1 |
| ***Моё здоровье в моих руках*** |  | 7 |
| Домашняя аптечка. | Познавательная беседа. Работа с загадками. | 1 |
| «Мы за здоровый образ жизни». | Занятие-практикум. Выпуск стенгазеты. | 1 |
| Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». | Занятие-практикум. Дискуссия. | 1 |
| «Береги зрение смолоду». | Занятие-практикум. Составление памятки. | 1 |
| Как избежать искривления позвоночника. | Познавательная беседа. Советы докторов. | 1 |
| Отдых для здоровья. | Занятие-практикум. Правила. | 1 |
| Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. | Просмотр ролика. Обсуждение. | 1 |
| ***Я в школе и дома*** |  | 6 |
| «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». | Занятие-практикум. Составление режима дня. | 1 |
| «Класс не улица, ребята,И запомнить это надо!» | Занятие-практикум. Составление правил поведения в классе. | 1 |
| Что такое дружба? Как дружить в школе? | Занятие-практикум. Составление памятки. Разучивание песни о дружбе. | 1 |
| «Спеши делать добро». | Просмотр ролика. Обсуждение. | 1 |
| Мода и школьные будни. | Занятие- практикум. Дискуссия. | 1 |
| Делу время , потехе час. | Беседа. Дискуссия. | 1 |
| **Эстафеты 6ч** |  | 6 |
| Эстафета по кругу. | Занятие-практикум. Эстафеты. | 1 |
| Эстафета с обручем. | Занятие-практикум. Эстафеты. | 1 |
| Эстафета с мячом. | Занятие-практикум. Эстафеты. | 1 |
| Эстафета «Быстрые и ловкие». | Занятие-практикум. Эстафеты. | 1 |
| Эстафета «Встречная». | Занятие-практикум. Эстафеты. | 1 |
| Эстафета «Весёлые старты». | Занятие-практикум. Эстафеты. | 1 |
| ***Чтоб забыть про докторов*** |  | 4 |
| Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься . | Просмотр видеоролика.Практические советы. | 1 |
| День здоровья«За здоровый образ жизни». | Занятие-практикум. | 1 |
| Кукольный спектакльПреображенский «Огородники». | Инсценировка. | 1 |
| «Разговор о правильном питании» . | Разговор за круглым столом. | 1 |
| ***Я и моё ближайшее окружение*** |  | 4 |
| Размышление о жизненном опыте. | Беседа-размышление. | 1 |
| Вредные привычки и их профилактика. | Беседа. Выполнение рисунков. | 1 |
| Школа и моё настроение. | Занятие-диалог. | 1 |
| В мире интересного. | Просмотр видеофильма. Обсуждение. | 1 |
| **Народные игры**  |  |  |
| Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!» | Занятие-практикум. Игры. | 1 |
| Марийская народная игра «Катание мяча». | Занятие-практикум. Игры. | 1 |
| Татарская народная игра «Серый волк». | Занятие-практикум. Игры. | 1 |
| Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки». | Занятие-практикум. Игры. | 1 |
| Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка». | Занятие-практикум. Игры. | 1 |

**4.Календарно-тематическое планирование « Здоровейка»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п\п | Тема , раздел  | Кол-во час | Дата план | Дата факт |
|  | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 |  |  |
| 1. | «Здоровье и здоровый образ жизни». | 1 |  |  |
| 2 | Правила личной гигиены. | 1 |  |  |
| 3 | Физическая активность и здоровье. | 1 |  |  |
| 4 | Как познать себя. | 1 |  |  |
|  | ***Питание и здоровье*** | 5 |  |  |
| 5 | Питание необходимое условие для жизни человека. | 1 |  |  |
| 6 | Здоровая пища для всей семьи. | 1 |  |  |
| 7 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. | 1 |  |  |
| 8 | Секреты здорового питания. Рацион питания. |  |  |  |
| 9 | «Богатырская силушка». | 1 |  |  |
|  | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 |  |  |
| 10 | Домашняя аптечка. | 1 |  |  |
| 11 | «Мы за здоровый образ жизни». | 1 |  |  |
| 12 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». | 1 |  |  |
| 13 | «Береги зрение смолоду». | 1 |  |  |
| 14 | Как избежать искривления позвоночника. | 1 |  |  |
| 15 | Отдых для здоровья. | 1 |  |  |
| 16 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. | 1 |  |  |
|  | ***Я в школе и дома*** | 6 |  |  |
| 17 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». | 1 |  |  |
| 18 | «Класс не улица, ребята,И запомнить это надо!» | 1 |  |  |
| 19 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 1 |  |  |
| 20 | «Спеши делать добро». | 1 |  |  |
| 21 | Мода и школьные будни. | 1 |  |  |
| 22 | Делу время , потехе час. | 1 |  |  |
|  | **Эстафеты 6ч** |  |  |  |
| 23 | Эстафета по кругу. | 1 |  |  |
| 24 | Эстафета с обручем. | 1 |  |  |
| 25 | Эстафета с мячом. | 1 |  |  |
| 26 | Эстафета «Быстрые и ловкие». | 1 |  |  |
| 27 | Эстафета «Встречная». | 1 |  |  |
| 28 | Эстафета «Весёлые старты». | 1 |  |  |
|  | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 |  |  |
| 29 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься . | 1 |  |  |
| 30 | День здоровья«За здоровый образ жизни». | 1 |  |  |
| 31 | «Разговор о правильном питании». | 1 |  |  |
|  | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 |  |  |
| 32 | Размышление о жизненном опыте.Вредные привычки и их профилактика. | 1 |  |  |
|  | **Народные игры**  | 3 |  |  |
| 33 | Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!» | 1 |  |  |
| 34 | Марийская народная игра «Катание мяча». | 1 |  |  |
| 35 | Татарская народная игра «Серый волк». | 1 |  |  |