**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КЛЮЧЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

*Приложение №15 к основной*

*образовательной программе*

*начального общего образования*

*МОУ «Ключевская СОШ»;*

**Программа курса внеурочной деятельности**

**«Здоровые и веселые»**

**Спортивно-оздоровительной направленности**

**ВОЗРАСТ 1-4 класс**

Срок реализации – 4 года

с.Ключи, 2019 год

**1. Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

1) формирует основы российской гражданской идентичности, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирует ценности многонационального российского общества; участвует в становлении гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирует целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирует уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) способствует овладению начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) способствует принятию и освоению социальной роли обучающегося, развитию мотивов учебной деятельности и формированию личностного смысла учения;

6) развивает самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирует эстетические потребности, ценности и чувства;

8) развивает этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

9) развивает навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирует установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности «Здоровые и веселые»;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности «Здоровые и веселые»; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

**Предметные результаты:**

1.Формирование первоначальных представлений о значении спортивно- оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

2.Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

3.Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

**2. Содержание изучаемого курса**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание курса | Форма организации и виды деятельности |
| **1 класс (23 практических, 10 теоретических занятий)** | |
| **Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни** | |
| Режим дня. Значение соблюдения режима дня. Физическое развитие младшего школьника. Рост и вес, как показатели физического развития. Ростомер. Медицинские весы. Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища. Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Темп дыхания. Настроение – показатель, отражающий психическое состояние человека. Мир эмоций и чувств. Глаза – главные помощники человека. | Беседы, просмотр тематических видеофильмов и презентаций, слушание музыки, игры, выставка рисунков. |
| **Воспитание двигательных способностей** | |
| Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Проявление физических качеств в живой и в неживой природе. | Игры, беседы, решение ситуационных задач. |
| **Прикладные умения и навыки** | |
| Основа лыжной подготовки. Лыжи и лыжные палки. Одежда и обувь для лыжной подготовки. Равновесие. Значение умения держать равновесие в жизни. Виды спорта. Классификация видов спорта. Скользящий шаг на лыжах с лыжными палками и без палок. | Соревнования. Игры на свежем воздухе. Весёлые старты. |
| **Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий** | |
| Малые формы двигательной активности. Место малых форм двигательной активности в режиме дня. | Беседы, конкурс рисунков, листовок, спортивные праздники. |
| **2 класс (практических-25, теоретических-9)** | |
| **Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни** | |
| Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Прибавление в росте и весе. Правильная и неправильная форма спины. Нормальная и ненормальная форма грудной клетки. Показатели самоконтроля. Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения. Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний. Правила предупреждения простудных заболеваний. Средства и методы профилактики простудных заболеваний. Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения. Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза. | Беседы, просмотр тематических видеофильмов и презентаций, слушание музыки, игры, круглый стол. |
| **Воспитание двигательных способностей** | |
| Гибкость – подвижность позвоночного столба. Хорошие связки и суставы, тело, имеющее тренированные мышцы. | Игры, беседы, решение ситуационных задач. |
| **Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков** | |
| Погодные условия для лыжных занятий. Ступающий шаг на лыжах. Подъём на гору. Способы подъёма на склон. Бег и его виды. Темп бега. Влияние бега на здоровье человека. Сравнение ходьбы и бега. | Игры, беседы, соревнования, экскурсии, эстафета. |
| **Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий** | |
| Влияние малых форм двигательной активности на здоровье человека. | Праздник «Планета здоровья», беседа. |
| **3 класс (практических-25, теоретиических-9)** | |
| **Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни** | |
| Гигиенические требования к одежде и обуви. Мой внешний вид – залог здоровья. Правила ухода за одеждой и обувью. Нормальная и ненормальная форма стопы. Плоскостопие. Закаливание. Виды закаливания организма человека.  Дальнозоркость. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека. Периферическое зрение. | Беседы с мед.работником, просмотр тематических видеофильмов и презентаций, игры. |
| **Воспитание двигательных способностей** | |
| Действия в изменяющихся условиях. Ловкость. Комплексы физических упражнений для развития ловкости. | Игры, беседы, конкурсы рисунков, плакатов, выпуск памяток, решение ситуационных задач. |
| **Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков** | |
| История лыжного спорта. | Встреча с учениками школы Олимпийского резерва, соревнования, экскурсии. |
| **Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий** | |
| Малые формы двигательной активности. Влияние на организм человека. | Беседы, просмотр видеофильмов, Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше». |
| **4 класс (практических-29, теоретических-5)** | |
| **Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни** | |
| Как сохранить улыбку красивой. Факторы влияющие на рост и вес человека. Правила здорового питания. Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека. Пульс. | Беседы, просмотр тематических видеофильмов и презентаций, игры, круглый стол. |
| **Воспитание двигательных способностей** | |
| Выносливость и сила – двигательные способности человека. | Игры, беседы, конкурсы рисунков. |
| **Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков** | |
| Движения при преодолении препятствий. Основной вид движения – метание. | Спортивно-военизированная игра. Игра «Выбивалы». Игра «Меткий стрелок». Весёлые старты. Игры на свежем воздухе. |
| **Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий** | |
| Влияние динамической паузы на здоровье. | Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье». Семейный спортивный праздник. |

**3.Тематическое планирование с указанием количества часов**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Кол-во часов** | |
| **практика** | **теория** |
| 1 | Вводное занятие. «Гном как тебя зовут» | Игра на знакомство. Игра на развитие памяти, внимания. | 1 |  |
| 2 | Полезные привычки  Соблюдаем мы режим, быть  здоровыми хотим.  вредные продукты. | Беседа о режиме дня школьника. Просмотр электронной презентации  Составить свой режим дня. |  | 1 |
| 3 | Игра «Водяной» | Игра на сплочённость коллектива | 1 |  |
| 4 | Час здоровья. | Беседа о нашем физическом развитии. |  | 1 |
| 5 | Дорога к доброму здоровью | Беседа. Игры по выбору ребят. | 1 |  |
| 6 | Соревнование  скороходов | Игры, эстафеты с бегом | 1 |  |
| 7 | «Мы весѐлые ребята, быть здоровыми  хотим, все болезни победим! | Игры, Эстафета с мячами. | 1 |  |
| 8 | Здоровье в порядке-спасибо зарядке | Игры в спортзале. | 1 |  |
| 9 | Весёлые физминутки | Упражнения «Живая азбука» | 1 |  |
| 10 | Подвижные игры | Паровозик, волк во рву. | 1 |  |
| 11 | Подвижные игры | Эстафета «Кенгуру» |  |  |
| 12 | Витаминная тарелка на каждый день | Конкурс рисунков «витамины наши друзья и помошники» |  | 1 |
| 13 | Беседа по стихотворению С. Михалкова | «Про девочку, которая плохо ела» |  | 1 |
| 14 | Умеем ли мы правильно питаться. | Ю. Тувим « Овощи». | 1 |  |
| 15 | « В ложке меда - бочка здоровья». | Беседа |  | 1 |
| 16 | « Пейте, дети, молоко – будете здоровы!» | Выпуск газеты | 1 |  |
| 17 | Полезные и вредные продукты. | Игра « Съедобное - несъедобное». | 1 |  |
| 18 | Экскурсия | «Сезонные изменения и как их принимает человек». | 1 |  |
| 19 | Игры на развитие восприятия: | «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». | 1 |  |
| 20 | Упражнения и игры на внимание: | «Ладонь – кулак», игры «Ищи  безостановочно», «Заметь всѐ», «Запомни порядок». | 1 |  |
| 21 | Игры на развитие памяти и  воображения: | «Повтори за мной»,  «Запомни движения», «Художник» | 1 |  |
| 22 | Мой внешний вид –залог здоровья. | Просмотр презентации |  | 1 |
| 23 | Зрение – это сила. | Игры и упражнения для глаз | 1 |  |
| 24 | Осанка – это красиво. | Практикум. презентация | 1 |  |
| 25 | Весѐлые переменки.    беседа | Разучивание  подвижных игр.  викторина-игра | 1 |  |
| 26 | Здоровье и домашние задания. | беседа |  | 1 |
| 27 | «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься» | Спортивная эстафета | 1 |  |
| 28 | Прогулка в парк «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим». | подвижные игры на свежем воздухе | 1 |  |
| 29 | « Скуку, простуду, безделье меняем на  бодрость, здоровье, веселье» | спортивные эстафеты | 1 |  |
| 30 | «Как сохранять и укреплять свое  здоровье». | круглый стол |  | 1 |
| 31 | Мое настроение. | Передай улыбку по  кругу. Выставка рисунков «Мое  настроение». выставка рисунков |  | 1 |
| 32 | Вредные и полезные привычки. | Беседа-рассуждение |  | 1 |
| 33 | Итоговое занятие. | «Как хорошо здоровым быть!» спортивный праздник. | 1 |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Кол-во часов** | |
| **практика** | **теория** |
| 1-2 | Как ухаживать за руками | «Как ухаживать за руками», «Как ухаживать за ногами» (игра-практикум), «Кто больше» (игра-соревнование). Видеопрезентация «Кожа - надёжная защита организма». «Забота о коже» (практическое занятие). | 1 | 1 |
| 3-4 | Как ухаживать за ногами | 1 | 1 |
| 5-6 | Забота о коже | 1 | 1 |
| 7-8 | Как нос чувствует запахи | Беседа «Как нос чувствует запахи», «Как мы говорим». «Почему болят зубы» (игра «Угадай-ка»). Практикум «Как ухаживать за зубами». Конкурс рисунков на асфальте «Ослепительная улыбка». «Надёжная опора нашего организма» (соревнование «Стройная спина», упражнения «За водой», «Препятствие»). | 1 | 1 |
| 9 | Как мы говорим | 1 |  |
| 10 | Почему болят зубы | 1 |  |
| 11 | Как ухаживать за зубами | 1 |  |
| 12 | Надёжная опора нашего организма |  | 1 |
| 13 | Прибавление в росте и весе. | Избыток и недостаток веса. «Режим питания. Правила поведения за столом» (практическое занятие в школьной столовой). «Здоровая пища для всей семьи»(сказка о правильном питании, игра «Угадай-ка»). «Здоровье – овощи, ягоды, фрукты» (игра «Полезные или вредные продукты», выставка продуктов, содержащих витамины) | 1 |  |
| 14-15 | Режим питания. Правила поведения за столом | 1 | 1 |
| 16 | Здоровая пища для всей семьи | 1 |  |
| 17 | Здоровье – овощи, ягоды, фрукты |  | 1 |
| 18-  19 | «Скелет – наша опора» | Правильная и неправильная форма спины. Нормальная и ненормальная форма грудной клетки Строение глаза. Острота зрения. Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза. | 2 |  |
| 20-  21 | Органы зрения. | 2 |  |
| 22-24 | Крепок телом – богат и делом | Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения. Средства и методы профилактики простудных заболеваний. Погодные условия для лыжных занятий. Хорошие связки и суставы, тело, имеющее тренированные мышцы. | 2 | 1 |
| 25-26 | Бег и его виды. | 2 |  |
| 27-29 | Зима и лето | 2 | 1 |
| 30-32 | Посеешь привычку - пожнёшь характер | Тренинг безопасного поведения (на спортплощадке). Подвижная игра «Прыгающие воробышки». «Путешествие по стране Здоровья» ( путешествие по станциям здоровья, где учащиеся применяют теоретические знания и практические навыки по сохранению и укреплению здоровья). Спортивная эстафета. Подвижные игры по выбору. | 2 |  |
| 33 | Прыгающие воробышки | 1 |  |
| 34 | Путешествие по стране Здоровья | 1 |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Кол-во** | |
| **практика** | **теория** |
| 1  2 | В гостях у Гигиены | Гигиенические требования к одежде и обуви. Игра-путешествие «В гостях у Гигиены». «Где чистота, там здоровье!», конкурс загадок, игра «Полезно-вредно»).Мой внешний вид – залог здоровья. Правила ухода за одеждой и обувью. | 2 |  |
| 3 | Где чистота, там здоровье! | 1 |  |
| 4 | «Скелет – наша опора» | кроссворд «Скелет», упражнения для формирования правильной осанки). «Ослепительная улыбка» (игра «Найди верный ответ», конкурс рисунков о продуктах, полезных для зубов). Видеопрезентация «Как мы слышим». Как беречь орган слуха (экскурсия в медкабинет). Органы зрения их значение. Упражнения для глаз. Плоскостопие и его профилактика. |  | 1 |
| 5 | Нормальная и ненормальная форма стопы. Плоскостопие. | 1 |  |
| 6 | Дальнозоркость. |  | 1 |
| 7 | Близорукость. | 1 |  |
| 8 | Влияние близорукости на здоровье человека. |  | 1 |
| 9 | Периферическое зрение. | 1 |  |
| 10  11 | Ослепительная улыбка | 2 |  |
| 12 | Как мы слышим | 1 |  |
| 13  14 | Быть может еда, прибавляет года | Быть может еда, прибавляет года» (блиц-опрос учащихся). «Самые полезные продукты» (соревнование «Собери корзинку», конкурс загадок о продуктах). «Стоит ли верить рекламе?» (видеопрезентация «Что нам рекламируют», составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление) | 1 | 1 |
| 15 | Самые полезные продукты | 1 |  |
| 16 | Стоит ли верить рекламе? |  | 1 |
| 17 | Труд и отдых | Как сохранить и укрепить своё здоровье Тренинг. «Сезонные изменения в природе и их влияние на здоровье», игра-соревнование «Кто больше покажет». беседа «Почему человеку необходимо отдыхать», тренинг «Как я отдыхаю». «Здоровье – богатство на все времена» (инсценировка сказки «В трёх соснах заблудились»). | 1 |  |
| 18 | Здоровье – богатство на все времена | 1 |  |
| 19  20 | Закаливание. Виды закаливания организма человека. | 1 | 1 |
| 21  22 | Сезонные изменения в природе и их влияние на здоровье | 1 | 1 |
| 23  25 | Спорт любить – здоровым быть | История лыжного спорта России. Комплексы физических упражнений. Прохождение дистанций на лыжах свободным стилем. Малые формы двигательной активности. Игры народностей. Эстафеты в зале и на улице | 2 | 1 |
| 26-  30 | Народные игры | 3 | 2 |
| 31-32 | Быстрее, выше, сильнее | 2 |  |
| 33-34 | Эстафета Здоровячков | 2 |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Кол-во** | |
| **практика** | **теория** |
| 1 | Советы доктора Воды | «Советы доктора Воды» инсценировка стихотворения А. Барто из серии «Самовар») «Гигиена одежды» (игра-соревнование «Я опрятен и аккуратен»). |  | 1 |
| 2  3 | Гигиена одежды | 1 |  |
| 4  5 | Заседание клуба Здоровячков | «Заседание клуба Здоровячков» (в спортзале). Командная игра «Что? Где? Когда?». «Как сохранить и укрепит своё здоровье» (спортивная эстафета). «Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье» (тренинг) | 2 |  |
| 6 | Что? Где? Когда? | 1 |  |
| 7-8 | Как сохранить и укрепить своё здоровье | 2 |  |
| 9-10 | Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье | 2 |  |
| 11-  12 | Секреты здорового питания | «Секреты здорового питания» (практическое занятие «Составление меню»). «Как и что мы едим» (игра «Мы идём в магазин»). «Витамины – наши друзья и помощники» (конкурсная программа). «Кто такие микробы» (видеопрезентация «Микробы», игра «Угадай-ка»). «Здоровое питание – отличное настроение» (экскурсия в школьную столовую). Пищевые отравления. Признаки пищевого отравления и первая помощь в экстренных ситуациях. |  | 1 |
| 13 | Как и что мы едим |  | 1 |
| 14-  15 | Витамины – наши друзья и помощники | 1 |  |
| 16 | Кто такие микробы | 1 |  |
| 17 | Здоровое питание – отличное настроение | 1 |  |
| 18-19 | Сохранение нормального веса; уменьшенное количество жиров, сахара и соли в пище. | 1 | 1 |
| 20 | Оказание первой помощи | «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» (комплекс утренней гимнастики). «Полезные и вредные привычки» (игра «Давай поговорим», игра «Да-нет», «Комплемент»). «Моя жизнь – радуга»(соревнование «Выбери правильное решение»). «Крепок телом – богат и делом» (спортивная эстафета).  «Оказание первой помощи» (кроссворд «Наши органы», практическая работа «Первая помощь при переломах»). Беседа «Что такое переутомление и как его избежать». «Как защитить себя от болезни»  (практическое занятие на улице). Пульс и его роль | 1 |  |
| 21 | Что такое переутомление и как его избежать | 1 |  |
| 22 | Как защитить себя от болезни | 1 |  |
| 23-24 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке | 2 |  |
| 25-26 | Полезные и вредные привычки | 2 |  |
| 27 | Моя жизнь - радуга | 1 |  |
| 28-29 | Крепок телом – богат и делом | 1 | 1 |
| 30 | Через кочки и пенёчки | Игры «Через кочки и пенёчки», «Горелки». Спортивное путешествие на спортплощадке.  Игры по выбору детей. | 1 |  |
| 31-33 | Народные игры | 1 |  |
| 34 | Спортивное путешествие | 1 |  |