

**муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ключевская средняя общеобразовательная школа»**

*Приложение №20
к основной общеобразовательной программе
основного общего образования
МОУ «Ключевская СОШ»*

**Программа курса внеурочной деятельности
«Здоровые и веселые»
для 1-4 классов**

с. Ключи, 2022 г.

Пояснительная записка

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Общая характеристика учебного курса «Здоровые и веселые»

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровые и веселые» направлена на формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни; воспитание двигательных способностей; прикладные умения и навыки; воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий.

Важнейшим требованием проведения занятий является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Место курса внеурочной деятельности «Здоровые и веселые» в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровые и веселые» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю (33 часа 1 класс, 34 часа 2-4 класс) всего 135 часов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, 45 минут.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои. Представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

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	Игры, беседы,

суставы, тело, имеющее тренированные мышцы.	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, теоретических-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.

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.)

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 весёлые 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»	1	
12	Витаминная тарелка на каждый день	Конкурс рисунков «витамины наши друзья и помощники»		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 всё», «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	Весёлые перемены. 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	Беседа-рассуждение		1

	привычки.			
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		2	1
25-26	Бег и его виды.	Самоощущение – оценка состояния организма,	2	

27-29	Зима и лето	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
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		2	
6	Что? Где? Когда?	Командная игра «Что? Где? Когда?». «Как сохранить и укрепить своё здоровье» (спортивная эстафета). «Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье»	1	
7-8	Как сохранить и укрепить своё здоровье		2	
9-10	Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье		2	

		(тренинг)		
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 «Угадайка»). «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.	«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	1
20	Оказание первой помощи		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	