

Выписка из содержательного раздела
основной образовательной программы
начального общего образования
БМАОУ СОШ № 11

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Будь здоров!»
(ФГОС НОО)
1-4 класс

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» 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 программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- 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, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.
- 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.
- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- 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;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства

двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Данная работа начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,

- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

Программа включает четыре основных раздела:

Раздел 1 Современные подвижные игры (33 ч.)

1 класс

- Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)
- Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- Тема 3 Личная гигиена (1ч)
- Тема 4 Профилактика травматизма (4ч)
- Тема 5 Нарушение осанки (2 ч)
- Тема 6 Современные подвижные игры (24 ч)

Раздел 2 Старинные подвижные игры (34 ч.)

2 класс

- Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)
- Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- Тема 3 Личная гигиена (1ч)
- Тема 4 Профилактика травматизма (4ч)
- Тема 5 Нарушение осанки (2 ч)
- Тема 6 Старинные подвижные игры. Культура и этикет (25ч)

Раздел 3 Русские народные игры и забавы (34 ч.)

3 класс

- Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)
- Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- Тема 3 Личная гигиена (1ч)
- Тема 4 Профилактика травматизма (4ч)
- Тема 5 Нарушение осанки (2 ч)

Тема 6 Русские народные игры и забавы (25 ч)

Раздел 4 Русские игровые традиции (34 ч.)

4 класс

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)

Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1 ч)

Тема 3 Личная гигиена (1ч)

Тема 4 Профилактика травматизма (4 ч)

Тема 5 Нарушение осанки (2 ч)

Тема 6 Русские игровые традиции (25 ч)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Наименование раздела	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Старинные подвижные игры	9	24						
2	Старинные подвижные игры. Культура и этикет			9	25				
3	Русские народные игры и забавы					9	25		
4	Русские игровые традиции							9	25
	ИТОГО	9	24	9	25	9	25	9	25
	ВСЕГО	33		34		34		34	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятий	Дата	
		По плану	По факту
1	Здоровый образ жизни		
2	Здоровье в порядке – спасибо зарядке		
3	Личная гигиена		
4	Профилактика травматизма		
5	Нарушение осанки		
6	«Щука»		
7	«Водяной»		
8	«Третий лишний»		
9	«На золотом крыльце сидели ...»		
10	«Кандалы»		
11	«Ворота»		
12	«Слон»		
13	«Козел»		
14	«Лягушки и цапля»		
15	Эстафета		
16	«Волк во рву»		
17	«Прыгуны»		
18	Эстафета		
19	«Лошади»		
20	«Птички и клетка»		
21	«Северный и южный ветер»		
22	«Бой петухов»		
23	«Караси и щука»		
24	«Лиса и куры»		
25	«Река и ров»		
26	«Горячая картошка»		
27	«Заяц без логова»		
28	«Подвижная цель»		
29	«Бредень»		
30	«Заколдованный замок»		
31	«Али-баба»		
32	«Два мороза»		
33	«Жар-птица»		
34	«Перетягивание воза»		