

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
АБАКАНА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №23»

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Путь к здоровью»

для 1-4 классов

Программа «Путь к здоровью» составлена для обучающихся 4-ых классов, предполагает занятия один раз в неделю. Итого- 34 часа.

Программу «Путь к здоровью» составляют упражнения, подвижные игры, развлечения доступные для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста. Программа «Путь к здоровью» в значительной степени может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы.

Цель: Развитие физически здоровой личности учащегося начальной школы на основе подвижных игр.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- Обучить разнообразным правилам подвижных игры и других физических упражнений игровой направленности.
- Развить физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;
- Повысить физическую и умственную работоспособности школьника.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в конкурсах школьного уровня;
- составление викторин, игр, разгадывание кроссвордов и ребусов.

Особенности содержания программы.

Основу учебного материала составляют игры, сходные по определенным признакам:

- по видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт народов мира);
- по интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности);
- по содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие и командные);
- по способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, рулевые, сюжетные);
- по физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);
- по отношению к структуре занятий (для подготовительной, основной, заключительной частей занятий)

Примерное распределение учебного времени

№	Содержание	4 класс
1	Подвижные игры	21
2	Народные игры	4
3	Игры и упражнения на развитие психических процессов	2
4	Спортивно-оздоровительные мероприятия	7
5	Итого часов	34

Программное содержание для учащихся 4 классов

-Игры со скакалками.

«Догони невесту», «Зеркало», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».

- Игры с бегом.

«Русская лапта», «Пустое место», «Космонавты», «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок-бегунок».

-Игры с прыжками.

«Прыжки по полосам», «Петушинный бой», «Здравствуй сосед», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Болото».

-Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.

«Вышибало», «Снайперы», «Гонка мячей по кругу», «Быстро и точно», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака».

-Игры с лазанием и перелезанием.

«Ловкачи», «Распутай веревочку», «Защита укрупления», «Кошки мышки», «Цепи кованы»

-Игры для развития внимания.

«Перестрелка», «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишки», «Заря», «Корзинки».

-Общеразвивающие игры.

«Море волнуется», Кто самый ловкий», «Жмурки», «Поровозик», «Во поле береза», «Выталкни за круг», «Казаки разбойники», «Перетягивание каната».

-Игры с разными предметами.

«Домики», «Городки», «Единоборство».

-Игры и упражнения на развитие психических процессов.

Упражнение на внимание- «Запрещенное движение», «Запомни порядок»

На развитие памяти - «Художник», «Запомни движение», «Запомни порядок»

На развитие воображения - «Волшебное яйцо», «Узнай кто я», «Имитация движений»

На развитие мышления – «Бывает не бывает», «Определи игрушку»

- Хороводные игры

«Мы теперь пойдем», «Кружок», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг-лужочек».

-Народные игры

«Жор птица», «Море волнуется», «Лисы и куры», «Свайка», «Круговая лапта», «Гуси лебеди», «Горелки», «Все в кружок», «Слепой козел» «Работа и забава», «Птичник», «Тяни-пускай», «Голуби», «Фанты».

- Игры-шутки.

«Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабаничик», «Черепашка».

- Сюжетные игры.

«Два мороза», «Волки и овцы», «Хромая лиса», «Медведь и возжак», «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчелки и ласточки».

- Загадки, шарады, каламбуры

«Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царек», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов».

- Спортивно-оздоровительные мероприятия.

«Поляна народных игр», «Страна баскетболия», «Шапочники», «Коробейники», «Сказочница», «Подвижки льда».

Программа «Путь к здоровью» составлена для обучающихся 3 -ых классов, предполагает занятия один раз в неделю. Итого- 34 часа.

Программу «Путь к здоровью» составляют упражнения, подвижные игры, развлечения доступные для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста. Программа «Путь к здоровью» в значительной степени может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы.

Цель: Развитие физически здоровой личности учащегося начальной школы на основе подвижных игр.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- Обучить разнообразным правилам подвижных игры и других физических упражнений игровой направленности.
- Развить физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;
- Повысить физическую и умственную работоспособности школьника.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

-участие в конкурсах школьного уровня;

-составление игр, разгадывание кроссвордов и ребусов.

Особенности содержания программы.

Основу учебного материала составляют игры, сходные по определенным признакам:

- по видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт народов мира);
- по интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности);
- по содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие и командные);
- по способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, рулевые, сюжетные);
- по физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);
- по отношению к структуре занятий (для подготовительной, основной, заключительной частей занятий)

Примерное распределение учебного времени

№	Содержание	3 класс
1	Подвижные игры	21
2	Народные игры	4
3	Игры и упражнения на развитие психических процессов	2
4	Спортивно-оздоровительные мероприятия	7
5	Итого часов	34

Программное содержание для учащихся 3 классов

-Игры с прыжками.

«Прыжки по полосам» «Петушиный бой», «Здравствуй сосед», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Болото».

-Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.

«Вышибало», «Снайперы», «Гонка мячей по кругу», «Быстро и точно», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака».

-Игры с лазанием и перелезанием.

«Ловкачи», «Распутай веревочку», «Защита укрупления», «Кошки мышки», «Цепи кованы»

-Игры для развития внимания.

«Перестрелка», «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишки», «Заря», «Корзинки».

-Общеразвивающие игры.

«Море волнуется», Кто самый ловкий», «Жмурки», «Поровозик», «Во поле береза», «Вытолкни за круг», «Казаки разбойники», «Перетягивание каната».

-Игры с разными предметами.

«Домики», «Городки», «Единоборство».

-Игры и упражнения на развитие психических процессов.

Упражнение на внимание- «Запрещенное движение», «Запомни порядок»

На развитие памяти - «Художник», «Запомни движение», «Запомни порядок»

На развитие воображения - «Волшебное яйцо», «Узнай кто я», «Имитация движений»

На развитие мышления – «Бывает не бывает», «Определи игрушку»

- Хороводные игры

«Мы теперь пойдем», «Кружок», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг-лужочек».

-Народные игры

«Жор птица», «Море волнуется», «Лисы и куры», «Свайка», «Круговая лапта», «Гуси лебеди», «Горелки», «Все в кружок», «Слепой козел» «Работа и забава», «Птичник», «Тяни-пускай», «Голуби», «Фанты».

- Игры-шутки.

«Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабаничик», «Черепашка».

- Сюжетные игры.

«Два мороза», «Волки и овцы», «Хромая лиса», «Медведь и возжак», «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчелки и ласточки».

- Загадки, шарады, каламбуры

«Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царек», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов».

- Спортивно-оздоровительные мероприятия.

«Поляна народных игр», «Страна баскетболия», «Шапочники», «Коробейники», «Сказочница», «Подвижки льда».

-Игры со скакалками.

«Догони невесту», «Зеркало», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».

- Игры с бегом.

«Русская лапта», «Пустое место», «Космонавты», «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок-бегунок».

Программа «Путь к здоровью» составлена для обучающихся 1-2-ых классов, предполагает занятия один раз в неделю. Итого- 1 класс-33 часа, 2 класс- 34 часа.

Программу «Путь к здоровью» составляют упражнения, подвижные игры, развлечения доступные для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста. Программа «Путь к здоровью» в значительной степени может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы.

Цель: Развитие физически здоровой личности учащегося начальной школы на основе подвижных игр.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- Обучить разнообразным правилам подвижных игры и других физических упражнений игровой направленности.
- Развить физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;
- Повысить физическую и умственную работоспособности школьника.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- видеть красоту движений человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в конкурсах школьного уровня;
- составление игр, разгадывание кроссвордов и ребусов.

Особенности содержания программы.

Основу учебного материала составляют игры, сходные по определенным признакам:

- по видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт народов мира);
- по интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности);
- по содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие и командные);
- по способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, рулевые, сюжетные);
- по физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);
- по отношению к структуре занятий (для подготовительной, основной, заключительной частей занятий)

Примерное распределение учебного времени

№	Содержание	2 класс	1 класс
1	Подвижные игры	20	22
2	Народные игры	4	2
3	Игры и упражнения на развитие психических процессов	2	2
4	Спортивно-оздоровительные мероприятия	7	7
5	Итого часов	34	33

Программное содержание для учащихся 1-2 классов

-Игры для формирования правильной осанки.

«Играем в котенка», «Игры на мяче», «Лошадки»

-Игры со скакалками.

«Зеркало», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».

- Игры с бегом.

«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок-бегунок».

-Игры с прыжками.

«Петушиный бой», «Здравствуй сосед», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».

-Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.

«Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечи ставить», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака».

-Игры с лазанием и перелезанием.

«Распутай веревочку», «Защита укрепления», «Кошки мышки», «Цепи кованы»

-Игры для развития внимания.

«Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишки», «Заря», «Корзинки».

-Общеразвивающие игры.

«Море волнуется», «Кто самый ловкий», «Жмурки», «Паровозик», «Во поле береза», «Выталкни за круг», «Казаки разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек».

-Игры с разными предметами.

«Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».

-Игры и упражнения на развитие психических процессов.

Упражнение на внимание- «Запрещенное движение», «Запомни порядок»

На развитие памяти - «Художник», «Запомни движение», «Запомни порядок»

На развитие воображения - «Волшебное яйцо», «Узнай кто я», «Имитация движений»

На развитие мышления – «Бывает- не бывает», «Определи игрушку»

- Хороводные игры

«Зайка», «Мы теперь пойдем», «Кружок», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг-лужочек», «Зайка», «Ручеек»

-Народные игры

«Жор птица», «Море волнуется», «Лисы и куры», «Круговая лапта», «Гуси лебеди», «Горелки», «Все в кружок», «Слепой козел», «Работа и забава», «Птичник», «Тяни-пускай», «Голуби», «Фанты».

- Игры-шутки.

«Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабаничик», «Черепашка».

- Сюжетные игры.

«Два мороза», «Волки и овцы», «Хромая лиса», «Медведь и вожак», «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчелки и ласточки».

- Загадки, шарады, каламбуры

«Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царек», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов».

- Спортивно-оздоровительные мероприятия.

Игры к различным народным праздникам: «Проводы березы», «Бой крашенками», «Шапочники», «Коробейники», «Сказочница», «Гусиное перо», «Подвижки льда».

№	Содержание	Кол-во часов	Виды деятельности	Дата проведения
1	Игры для формирования правильной осанки	1	Участие в игровой деятельности	
2	Игры со скакалками	1		
3	Игры с бегом	1		
4	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
5	Игры с прыжками	2		
6	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	2		
7	Игры с лазанием и перелезанием	1		
8	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
9	Игры для развития внимания	1		
10	Общеразвивающие игры	1		
11	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
12	Игры с разными предметами	1		
13	Игры с шариками и палками	1		
14	Хороводные игры	1		
15	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
16	Игры и упражнения на развитие психических процессов	1		
17	Сюжетные игры	1		
18	Игры в фанты	1		
19	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
20	Игры шутки	1		
21	Общеразвивающие игры	1		
22	Сюжетные игры	1		
23	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	2		
24	Народные игры	1		
25	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
26	Игры с бегом	2		
27	Народные игры	1		
28	Игры и упражнения на развитие психических процессов	1		
29	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
30	Итого часов	33		

№	Содержание	Кол-во часов	Виды деятельности	Дата проведения
			Участие в игровой деятельности	
1	Игры для формирования правильной осанки	1		
2	Игры со скакалками	2		
3	Игры с бегом	1		
4	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
5	Игры с прыжками	1		
6	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1		
7	Игры с лазанием и перелезанием	1		
8	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
9	Игры для развития внимания	1		
10	Общеразвивающие игры	1		
11	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
12	Игры с разными предметами	1		
13	Игры с шариками и палками	1		
14	Хороводные игры	1		
15	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
16	Игры и упражнения на развитие психических процессов	1		
17	Сюжетные игры	1		
18	Игры в фанты	1		
19	Народные игры	2		
20	Игры шутки	1		
21	Общеразвивающие игры	1		
22	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
23	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	3		
24	Народные игры	1		
25	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
26	Игры с бегом	2		
27	Народные игры	1		
28	Игры и упражнения на развитие психических процессов	1		
29	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
30	Итого часов	34		

№	Содержание	Кол-во часов	Виды деятельности	Дата проведения
			Участие в игровой деятельности	
1	Игры для формирования правильной осанки	1		
2	Игры со скакалками	1		
3	Игры с бегом	2		
4	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
5	Игры с прыжками	3		
6	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	2		
7	Игры с лазанием и перелезанием	1		
8	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
9	Игры для развития внимания	1		
10	Общеразвивающие игры	1		
11	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
12	Игры с разными предметами	1		
13	Игры с шариками и палками	1		
14	Хороводные игры	1		
15	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
16	Игры и упражнения на развитие психических процессов	1		
17	Сюжетные игры	1		
18	Игры в фанты	1		
19	Народные игры	1		
20	Игры шутки	1		
21	Общеразвивающие игры	1		
22	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
23	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	2		
24	Народные игры	1		
25	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
26	Игры с бегом	1		
27	Народные игры	1		
28	Игры и упражнения на развитие психических процессов	1		
29	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
30	Итого часов	34		

Календарно - тематический план 4 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов	Виды деятельности	Дата проведения
			Участие в игровой деятельности	
1	Народные игры	1		
2	Игры со скакалками	1		
3	Игры с бегом	1		
4	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
5	Игры с прыжками	1		
6	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1		
7	П игры с элементами баскетбола	3		
8	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
9	Игры и упражнения на развитие психических процессов	1		
10	Общеразвивающие игры	1		
11	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
12	Игры с элементами баскетбола	3		
13	Народные игры	1		
14	Хороводные игры	1		
15	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
16	Игры и упражнения на развитие психических процессов	1		
17	Сюжетные игры	1		
18	Игры с бегом			
19	Народные игры	2		
20	Игры с бегом			
21	Общеразвивающие игры	1		
22	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
23	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1		
24	Народные игры	1		
25	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
26	П игры с элементами баскетбола	3		
27	Спортивно-оздоровительное мероприятие	1		
	Итого часов	34		