МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ХРАБРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Мое здоровье»**

**во 2 «А», 2 «Б», 2 «В» классах**

**на 2024 – 2025 учебный год**

Разработчики:

Алексеева П.С.,Анпилогова Д.Ш., Войницкая Т.Н.

учителя начальных классов

п. Храброво

2024г.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

**Личностные универсальные учебные действия**

У учащегося будут сформированы:

* широкая мотивационная основа спортивно-оздоровительное деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
* приспособление к изменяющимся условиям окружающей среды, нахождение выхода из критического положения, быстрое принятие решения ,проявление инициативы, оказание товарищеской поддержки.
* составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
* организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
* уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий, в процессе игр.

*Учащийся получит возможность для формирования:*

* *внутренней позиции обучающегося на уровне понимания необходимости спортивной деятельности, как одного из средств самовыражения в социальной жизни;*
* *устойчивого интереса к физической активности;*
* *адекватного понимания причин успешности/неуспешности творческой деятельности;*

**Метапредметные универсальные учебные действия:**

***Регулятивные универсальные учебные действия***

Учащийся научится:

* принимать и сохранять учебно-творческую задачу;
* планировать свои действия;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
* адекватно воспринимать оценку учителя;
* различать способ и результат действия;
* вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок;

*Учащийся получит возможность научиться:*

* *проявлять познавательную инициативу;*
* *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
* *самостоятельно находить варианты решения творческой задачи.*

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

Учащийся научится:

* допускать существование различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной творческой задачи;
* учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться, приходить к общему решению;
* контролировать действия партнера;

*Учащийся получит возможность научиться:*

* *учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;*
* *с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
* *осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

***Познавательные универсальные учебные действия***

Учащийся научится:

* осуществлять поиск нужной информации для выполнения спортивно-оздоровительной задачи с использованием учебной и дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернет;

*Учащийся получит возможность научиться:*

* *осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
* *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
* *использованию методов и приёмов художественно-творческой деятельности в основном учебном процессе и повседневной жизни.*

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Перечень основных единиц содержания** | | **Основные виды деятельности учащихся** | **Формы организации** |
| **Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи -7ч** | | | | |
| Вводное занятие. Инструктаж ТБ | Подвижные игры. Историческая справка. Инструктаж. | | Познакомить с историей игр. Формировать ЗОЖ. | **Беседа** |
| Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | Мир движений, здоровье. Правила игр. Строевые упражнения | | Формировать  понятия о мире движений, их роли в сохранении здоровья | Групповая работа |
| Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни - порядок» | Гигиена. Правила игр. | | Развивать внимание и память | Групповая работа |
| Игры на развитие памяти. | Память | | Развивать внимание и память | Групповая работа |
| Игры на развитие воображения. | Обще-развивающие упражнения. Скороговорка. | | Развивать воображение, речь | Работа в парах |
| Игры на развитие памяти | «Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание. | | Развивать ловкость и внимание, память | Групповая работа |
| Игры на развитие мышления и речи. | Угадай, чей голосок, | | Развивать внимание, память и речь | Работа в парах |
| **Русские народные игры – 6ч** | | | | |
| Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки» | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | | Развивать ловкость, быстроту, внимание | Групповая работа |
| Русские народные игры: «Зайка»,  «Прыгание с перевязанными ногами» | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. | | Развивать ловкость, быстроту, внимание | Групповая работа |
| Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун» | Правила игры. | | Развивать ловкость, быстроту | Работа в парах |
| Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив». | Правила игры. Разучивание игры.. | | Развивать ловкость, быстроту, внимание | Работа в парах |
| Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей» | Правила игры. Проведение игры. | | Развивать ловкость, быстроту, внимание | Работа в парах |
| Русская народная игра « Удар по веревочке» | Правила игры.  Проведение игры. | | Развивать ловкость, быстроту, внимание | Групповая работа |
| **Подвижные игры -15ч** | | | | |
| Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты» | Чтоб здоровыми остаться надо  Здоровье, спорт, зарядка Правила | | Формировать ЗОЖ. Развивать ловкость, быстроту, внимание | Групповая работа |
| Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами | Упражнения для утренней гимнастики.  Эстафеты с обручами | | Развивать ловкость, быстроту, внимание | Индивидуальная работа |
| Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты  с баскетбольным мячом | Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Сила, быстрота, ловкость. | | Формировать понятия силы, быстроты, ловкости. | Групповая работа |
| Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка» | Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. | | Развивать глазомер и точность движений | Групповая работа |
| Весёлые старты со скакалкой | Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. | | Развивать  прыгучесть и ловкость; | Групповая работа |
| Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде» | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. | | Развивать скоростные качества | Групповая работа |
| Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву» | Правильная осанка | | Укреплять осанку | Групповая работа |
| Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» | Правила игры. Проведение игры. | | Развитие скоростных качеств | Работа в парах |
| Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель» | Разучивание и проведение игр. Метание. | | Развивать глазомер и точность движений | Работа в парах |
| Эстафеты с санками и лыжами | Зимние эстафеты. | | Развивать скоростные качества | Групповая работа |
| Игры  на лыжах  «Биатлон» | Правила игры. Проведение игры. | | Развивать глазомер и точность движений | Групповая работа |
| Игры зимой: «Охота на куропаток» | Игры со скакалкой, мячом. | | Развивать выносливость и ловкость | Групповая работа |
| Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов» | Построение. Строевые упражнения, перемещение. | | Развивать силу и ловкость | Групповая работа |
| Игра «Салки с мячом» | Правила игры. Проведение игры. | | Развивать быстроту, внимания | Групповая работа |
| Игра «Прыгай через ров» | Координация движений. | | Развивать координацию движений | Групповая работа |
| **Спортивные игры -2ч** | | | | |
| Футбол | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. | | Развивать скоростные качества, ловкость, быстроту | Групповая работа |
| **Спортивные праздники -4ч** | | | | |
| Спортивный праздник | | Игры, эстафеты, Весёлые минутки. | Развивать силу и ловкость | Групповая работа |
| Олимпийские игры | | Эстафеты с предметами | Развивать силу и ловкость | Групповая работа |
| Большие гонки | | Эстафеты с предметами и без | Развивать скоростные качества, ловкость, быстроту | Групповая работа |
| Спортивный праздник  «Фестиваль подвижных игр» | | Эстафеты с надувными шарами | Развивать скоростные качества, ловкость, быстроту | Групповая работа |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема занятия** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи – 7ч** | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж ТБ . | 1 | 0,5 | 0,5 | тест |
| 2 | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | 1 | - | 1 | соревнование |
| 3 | Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни- порядок» | 1 | - | 1 | соревнование |
| 4 | Игры на развитие памяти. | 1 | 0,5 | 0,5 | тест |
| 5 | Игры на развитие воображения. | 1 | 0,5 | 0,5 | творческая работа |
| 6 | Игры на развитие памяти | 1 | - | 1 | тест |
| 7 | Игры на развитие мышления и речи. | 1 | - | 1 | творческая работа |
| **Русские народные игры - 6ч** | | | | | |
| 8 | Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки» | 1 | - | 1 | игра- соревнование |
| 9 | Русские народные игры: «Зайка»,  «Прыгание с перевязанными ногами» | 1 | - | 1 | игра- соревнование |
| 10 | Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун» | 1 | - | 1 | игра- соревнование |
| 11 | Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив». | 1 | - | 1 | игра- соревнование |
| 12 | Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей» | 1 | - | 1 | игра- соревнование |
| 13 | Русская народная игра « Удар по веревочке» | 1 | - | 1 | игра- соревнование |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подвижные игры – 15ч** | | | | | |
| 14 | Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты» | 1 | 0,5 | 0,5 | игра- соревнование |
| 15 | Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами | 1 | - | 1 | демонстрация |
| 16 | Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты  с баскетбольным мячом. | 1 | 0,5 | 0,5 | эстафета |
| 17 | Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка». | 1 | - | 1 | соревнование |
| 18 | Весёлые старты со скакалкой. | 1 | - | 1 | соревнование |
| 19 | Игра «Не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде» | 1 | - | 1 | соревнование |
| 20 | Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву» | 1 | - | 1 | соревнование |
| 21 | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» | 1 | - | 1 | соревнование |
| 22 | Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель». | 1 | - | 1 | эстафета |
| 23 | Эстафеты с санками и лыжами | 1 | - | 1 | эстафета |
| 24 | Игры  на лыжах  «Биатлон» | 1 | - | 1 | соревнование |
| 25 | Игры зимой: «Охота на куропаток» | 1 | - | 1 | игра-соревнование |
| 26 | Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов» | 1 | - | 1 | игра-соревнование |
| 27 | Игра «Салки с мячом». | 1 | - | 1 | игра-соревнование |
| 28 | Игра «Прыгай через ров» | 1 | - | 1 | игра-соревнование |
| **Спортивные игры-2ч** | | | | | |
| 29-30 | Футбол | 2 | 0,5 | 1,5 | игра-соревнование |
| **Спортивные праздники-4ч** | | | | | |
| 31 | Спортивный праздник. | 1 | - | 1 | игра-соревнование |
| 32 | Олимпийские игры | 1 | - | 1 | игра-состязание |
| 33 | Большие гонки | 1 | - | 1 | игра-состязание |
| 34 | Спортивный праздник  «Фестиваль подвижных игр» | 1 | - | 1 | игра |
|  | Итого | 34 | 3 | 31 |  |