

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»  
Левокумского муниципального района  
Ставропольского края

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по ВР  
Л.Н. Солонцова  
от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ СОШ № 6  
Е.И. Лагунова  
Приказ № 278 от 01.09.2023 года

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
физкультурно-спортивной направленности  
«Сильные, ловкие, смелые!»  
для учащихся 1 класса МКОУ СОШ №6  
Левокумского муниципального округа  
Ставропольского края  
на 2023-2024 учебный год**

срок реализации – 1 год  
возраст обучающихся – 7-8 лет

Составитель:  
Колесникова Людмила Васильевна,  
учитель начальных классов  
МКОУ СОШ №6

2023-2024 уч. год

## Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Сильные, ловкие, смелые» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, формированию у школьников активистской культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Программа разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов В. И. Лях, . А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2011г.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Сильные, ловкие, смелые» направлена на: активизацию двигательной активности младших школьников во внеурочное время, воспитание культуры игрового общения, ценного отношения к подвижным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни, умение вовлечь в занятия спортом своё ближайшее окружение (семью, друзей), способствовать развитию коммуникативных умений. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны, но все же их можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания об окружающей их среде. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и

сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Использование соревновательно-игрового метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, которые вследствие положительного переноса, т.е. координационной общности с изучаемым видом физической деятельности, облегчают освоение программного материала. Соревновательно-игровые задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития учащихся, но и их духовного воспитания. Использование соревновательно-игрового метода позволяет преподавателю успешно развивать как общефизическую, так и специальную подготовку учащихся. Физическая подготовка является фундаментом для освоения любого вида программы. Она способствует быстрому овладению умениями и навыками и их прочному закреплению. Физическая подготовка делится на общую и специальную.

В общую физическую подготовку входит развитие основных физических качеств учащихся: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. Подбор средств общей физической подготовки для каждого занятия зависит от задач, решаемых на нем, а также условий обучения. При этом необходимо учитывать гигиенический фактор, т.е. занятия желательно проводить на свежем воздухе, спортивной площадке, стадионе. Хорошая общая физическая подготовка учащегося и как следствие этого – его гармоническое развитие, связанное с совершенствование мышечного чувства, представляют собой необходимый фундамент для дальнейшей специализации в конкретном виде спорта.

Специальная физическая подготовка предусматривает развитие физических качеств, необходимых для конкретного вида программы. Развитие гибкости (подвижности суставов) во время игры в футбол осуществляется при пассивном и активном воздействии. При совершенствовании подвижности в суставах следует придерживаться следующих правил: развивать гибкость планомерно и систематически; использовать в игре или соревнованиях упражнения на растягивание и выполнять их пружинисто, небольшими сериями, с постепенным увеличением темпа и амплитуды; осуществлять полное разогревание тела перед началом упражнения; чередовать упражнения на гибкость с упражнениями на силу, ловкость, быстроту.

Для проведения спортивных игр важно научить детей обращаться с мячами (волейбольным, футбольным, баскетбольным). Упражнения такого вида динамичны и эмоциональны. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательных реакций. Требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Они эффективно влияют на развитие у детей как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения) так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

Подвижные и спортивные игры позволяют решить целый комплекс важных задач в работе с детьми и подростками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические качества, но и умственные, психические и творческие способности, нравственные качества и т.д.

Спортивные игры можно по праву назвать средством всесторонней физической подготовки учащихся.

Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Сильные, смелые, ловкие» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивной направленности «Сильные, ловкие, смелые» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Сильные, ловкие, смелые» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыка самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

- создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.
- Цели конкретизированы следующими **задачами**:
- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

### **Принцип деятельности**

Программа составлена с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей. Работа с детьми строится на основе уважительного, искреннего и тактичного отношения к личности ребенка. В педагогической деятельности следует исходить из концепции педагогического сотрудничества:

- уважать личность ребенка, его позицию;
- принять ребенка таким, каков он есть, в его своеобразии и индивидуальности;
- отмечать достоинства каждого ребенка;
- не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждения, не приказывать, а советовать: вести ребенка к самоанализу, к рефлексии;
- проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся начальной школы должны **иметь представление**:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

**уметь**:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою

деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно Программы развития ОУ.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Сильные, смелые, ловкие» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Программа внеурочной деятельности носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

### Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

предмет	содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Подвижные игры»
Литературное чтение	Чтение , русских народных сказок, сказка «Гуси лебеди».  Устное народное творчество .	Разучивание игры «Гуси лебеди», заучивание слов к играм «У медведя во бору», « Космонавты», «Мы весёлые ребята»и др. Считалки
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание. Игры связанные с особенностями и повадками животных.	«Зайчики», «Попрыгунчики-воробушки», «Слон», «Белые медведи», «Бой петухов», «Лев и коза» и др.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление простейшего инвентаря для игр ( подвижные мешени, бумажные снежки и др)
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Изготовление масок для игр
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных.	Зачем нужен комплекс ОРУ? Разучиваем комплекса ОРУ перед разучиванием подвижной игры
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Игры с элементами танцев «Море волнуется, раз», игры с музыкальным сопровождением
Математика	Устный счёт	Игра «Вызов намеров»

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Подвижные игры» необходима материально-техническая база:

#### **1. Спортивный инвентарь:**

- Обручи, скакалки, мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты, канат, гимнастическая стенка.
  - измерительные приборы: весы, часы, секундомер.
- 2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 1 класса. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке, на свежем воздухе. Курс может вести как класный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов, учитель физической культуры.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Формы работы - интегрированные уроки, беседы, деловые игры, уроки здоровья, подвижные игры, игры на воздухе. Занятия проводятся раз в неделю по 40 минут.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела, игры.

### **Группировка подвижных игр.**

- С элементами общеразвивающих упражнений.
- С бегом на ловкость.
- С бегом на скорость.
- С прыжками на месте и с места.
- С прыжками в высоту.
- С прыжками длину с разбега.
- С метанием на дальность.
- С лазанием и перелазанием.
- Игры подготовительные к волейболу.
- Игры подготовительные к баскетболу.
- Игры на местности

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего естественных движений. Элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

- Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.
- В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными



предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения.

- Подвижные игры на материале легкой атлетики.
- Бег, прыжки, метание.
- Подвижные игры на материале лыжной подготовки.
- Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарём, обучение основным строевым приёмам с лыжами.
- Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)
- Подвижные игры для формирования правильной осанки.
- Подвижные игры на свежем воздухе.

Командные игры; типа веселых стартов, старты надежд, с преодолением полосы препятствий, «Папа, мама, я – спортивная семья!», «Вперёд, мальчишки».

Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с правилами игры, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор подвижных игр.
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- 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;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» ожидается:

- повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни;
- улучшение здоровья учащихся;
- формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни; повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий;
- создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы;

- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять игры самостоятельно.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил игры; второй — поведенческий, позволяющий закрепить полученные знания на практике, укрепить своё здоровье. Форма подведения итогов реализации программы – соревнования, викторины.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### Место проведения:

в спортивном зале (холодное время года),  
на спортивной площадке (в теплое время года).

### Учебно-тематический план (1 класс)

№ п\п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Аудитор.	Внеаудит.	всего	
1.	Игры на координацию движений	-	9	9	соревнование
2.	Интегрированные уроки «Если хочешь быть здоров»	3	4	7	викторина
3.	Интегрированные уроки «Учимся следить за собой»	5	5	10	викторина
4.	Игры на развитие ловкости	-	7	7	соревнование
	Итого:			33	

### Содержание программы

1. Игры на развитие координации движений: «Ловишка», «Салки» «К своим флажкам», «Жмурки», «Совушка».
2. Интегрированные уроки «Если хочешь быть здоров»: беседа «Если хочешь быть здоров», игра «Успей убежать», «Бой петухов», беседа «Дружи с водой», игра «Не попадись», «Море волнуется, раз...» беседа «Забота о коже», игра «Кого называли, тот и ловит», беседа «Уход за ушами» и игра «Воробьи и вороны», «Вызов номеров».
3. Интегрированные уроки «Учимся следить за собой»: беседа «Уход за зубами», игра «Дедушка и детки», беседа «Забота о глазах», игра «Охотник и утки», беседа «Как я одеваюсь», игра «Белые медведи», беседа «Моя красивая осанка», игра «Переноска арбузов», беседа «Уход за руками и ногами», игра «Поймай лягушку».

4. Игры на развитие ловкости: «Будь ловким», «Хитрая лиса», «Волк во рву» «Медведи и пчелы», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяч водящему».

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов		Дата проведения
		план.	факт.	
<b>1 класс (33ч.)</b>				
Подвижные игры (9 часов)				
1 - 2.	Игра «Ловишка»	2	2	
3 - 4.	Игра «Салки»	2	2	
5 - 6.	Игра «К своим флажкам»	2	2	
7 - 8.	Игра «Жмурки»	2	2	
9.	Игра «Совушка»	1	1	
Интегрированные уроки (7 часов)				
10.	Если хочешь быть здоров	1	1	
11.	Игры «Успей выбежать», «Бой петухов»	1	1	
12.	Дружи с водой	1	1	
13.	Игра «Не попадись», «Море волнуется, раз...»	1	1	
14.	Забота о коже	1	1	
15.	Игра «Кого назвали, тот и ловит»	1	1	
16.	Уход за ушами. Игра «Вороны и воробьи», «Вызов номеров»	1	1	
Интегрированные уроки (10 часов)				
17.	Уход за зубами	1	1	
18.	Игра «Дедушка и детки»	1	1	
19.	Забота о глазах	1	1	
20.	Игра «Охотник и утки», «Удочка»	1	1	
21.	Как я одеваюсь	1	1	
22.	Игра «Белые медведи»	1	1	
23.	Моя красивая осанка	1	1	
24.	Игра «Переноска арбузов»	1	1	
25.	Уход за руками и ногами	1	1	
26.	Игра «Поймай лягушку»	1	1	
Подвижные игры (7 часов)				
27 - 28.	Игра «Будь ловким», «Космонавты»	2	2	
28 - 30.	Игра «Хитрая лиса», «Волк во рву»	2	2	
31 - 32.	Игра «Медведи и пчелы»	2	2	
33.	Игра «Охотники и утки», « Не давай мяч водящему»	1	1	

## Использованная литература

1. Азаров Ю. П. Семейная педагогика. - М.,1993.
2. Алферов А. Д. Проблемы воспитания у учащихся ответственного отношения к учению. Ростов-на-Дону, 1998.
3. Богданов Г. П. Игры и развлечения в группах продленного дня: Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 1985.
4. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1 - 5 классы. - М.: ВАКО, 2004.
5. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1989.
6. Обухова Л. А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
7. Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», автор-составитель Пряникова Л.Г.
8. Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» для 1-4 классов, автор-составитель Медведева Ю.С.
9. Программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры», автор-составитель Овчинникова Л.В.
10. Программа спортивно-оздоровительного направления «Сильные, ловкие, смелые», автор-составитель Деревянко Е.П.