муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Осинцевская основная общеобразовательная школа

(МОУ «Осинцевская ООШ»)

Приложение № 13

к начальной образовательной программе начального общего образования МОУ«Осинцевская ООШ»

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Здоровье – это здорово»**

начальное общее образование

духовно-нравственное

направление

с. Осинцевское

**1.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**1.Результаты освоения 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;

**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.)

**2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание курса | Форма организации и виды деятельности |
| **1 класс** |
| **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 «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята». Игра «Шитьё волшебной ниткой Игра «Цапля на болоте». Весёлые старты. |
| **Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий** |
| Малые формы двигательной активности. Место малых форм двигательной активности в режиме дня.  | беседа, конкурс рисунков, листовок, спортивный праздник «Хочу стать здоровым». |
| **2 класс** |
| **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 суставы, тело, имеющее тренированные мышцы.  | Игры, беседы, 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.  |  беседы, соревнования, игра «Разведчики», «Салки», игра «Мышеловка». Игра «Водоносы», «Пчелиный улей». Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Эстафета. |
| **Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий** |
| Влияние малых форм двигательной активности на здоровье человека. | Праздник «За здоровый образ жизни», беседа. |
| **3 класс** |
| **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, просмотр тематических видеофильмов и презентаций, круглый стол, игры. |
| **Воспитание двигательных способностей** |
| Действия в изменяющихся условиях. Ловкость. Комплексы физических упражнений для развития ловкости. | Игры, беседы, конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет, решение ситуационных задач. |
| **Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков** |
| История лыжного спорта.  | беседа, соревнования, экскурсия, Игра «Пожарная команда». Игра «На болоте». Экскурсия «Природа – источник здоровья». |
| **Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий** |
| Малые формы двигательной активности. Влияние на организм человека.  | Беседы, просмотр видеофильмов, Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше». |
| **4 класс** |
| **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. Игры «Штандр», «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». Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья». |

**3.Тематическое планирование.**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Тема разделов | Количество часов. |
|
| I | Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни». | 9 |
| II | Раздел «Воспитание двигательных способностей» | 10 |
| III | Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» | 8 |
| IV | Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» | 7 |
|  | **Итого:** | **34** |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Количество часов |
|
| I | Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни». | 9 |
| II | Раздел «Воспитание двигательных способностей» | 10 |
| III | Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» | 8 |
| IV | Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» | 7 |
|  | **Итого:** | **34** |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Тема раздела | Количество часов |
|
| I | Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни». | 9 |
| II | Раздел «Воспитание двигательных способностей» | 10 |
| III | Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» | 8 |
| IV | Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» | 7 |
|  | **Итого:** | **34** |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Тема раздела | Количество часов |
|
| I | Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни». | 9 |
| II | Раздел «Воспитание двигательных способностей» | 10 |
| III | Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» | 8 |
| IV | Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» | 7 |
|  | **Итого:**  | **34** |