

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Варгатёрская основная общеобразовательная школа»  
(МБОУ «Варгатёрская ООШ»)

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете школы  
Протокол от 1.09.24 № 2

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «Варгатёрская ООШ»

А.Н. Ушакова  
Приказ от 1.09.24 № 196-77

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«СТРАНА ЗДОРОВЬЯ»  
(1-4 КЛАССЫ)**

с. Варгатёр, 2024 год

## 1. Пояснительная записка

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

Дети научатся:

-играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

-оспособахи особенностях движения и передвижений человека;  
-осистеме дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, оспособах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

-обобщихи индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушения осанки;

-о причинах травматизма и правилах его предупреждения; уметь:

-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.

*Цель:* содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

*Задачи* направлены на:

– укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;

– обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

– воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

## 2. Местов учебном плане

Программа рассчитана на 33 часа в год 1-ый класс, и 34 часа 2-4 классы, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

### **Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:**

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Цель программы:** удовлетворение потребностей младших школьников в движении, стабилизирование эмоций, обучение владеть своим телом, развитие физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

### **Основными задачами данного курса являются:**

- укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств;
- развить двигательную реакцию, точности движения, ловкости;
- развить сообразительность, творческое воображение;
- развить коммуникативные умения;
- воспитать внимание, культуру поведения;
- создать проблемные ситуации, активизируя творческие отношения учащихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развить доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развить коммуникативную компетентность младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

### **Цели изучения по каждому разделу**

#### ***“Русские народные игры”***

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

#### ***“Игры народов России”***

Цели: познакомиться с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

#### ***“Подвижные игры”***

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

#### ***“Эстафеты”***

Цели: познакомиться с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

### **Личностными результатами кружка “Страна здоровья”**

являются следующие умения:

*оценивать* поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норми ценностей;  
оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

*выражать* свои эмоции;

*понимать* эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** кружка “Страна здоровья”

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

*Познавательные УУД:*

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

*Коммуникативные УУД:*

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

**Формы занятий:** занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

**Режим занятий:** в 1-4 классах начальной школы занятия продолжительностью 30-40 минут проводятся 1 раз в неделю в группах не более 15-ти детей, но и не менее 8-ми.

**Планируемый результат:**

- выпускники начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

### 3. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата
<b>Народные игры</b>			
1	Русская народная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	<b>5.9</b>
2	Русская народная игра «Филины пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	<b>10.9</b> <b>12.9</b>
3	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры.	<b>17.9</b> <b>19.9</b>
4	Русская народная игра «Коти мышь».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	<b>24.9</b> <b>26.9</b>
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.	<b>31.9</b> <b>2.10</b>
6	Русская народная игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	<b>7.10</b> <b>9.10</b>
<b>Игры на развитие психических процессов.</b>			
7	Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложисам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	<b>14.10</b> <b>16.10</b>
8	Упражнения и игры на внимание	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	<b>21.10</b> <b>23.10</b>
9	Игры на развитие памяти.	Игры «Повторизамной», «Запомни движение», «Художник».	<b>7.11</b> <b>9.11</b>
10	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	<b>14.11</b> <b>16.11</b>
11	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».	<b>21.11</b> <b>23.11</b>
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры «Баба Яга», «Три характера».	<b>28.11</b> <b>30.11</b>
<b>Подвижные игры</b>			
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «Зафлажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.	<b>5.12</b> <b>7.12</b>
14	Игры с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	<b>12.12</b> <b>14.12</b>
15	Игры с мячом «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	<b>19.12</b> <b>21.12</b>
16	Весёлые старты с мячом.	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	<b>23.12</b> <b>25.12</b>
17	Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	<b>14.1</b> <b>16.1</b>
18	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.	<b>21.1</b> <b>23.1</b>
19	Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	Правила игры. Проведение игры.	<b>28.1</b> <b>30.1</b>
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	<b>4.2</b> <b>6.2</b>
21	Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Проведение игры.	<b>11.2</b> <b>13.2</b>

22	Игра«Совушка».	Правилаигры.Проведениеигры.	<b>18.2</b> <b>20.2</b>
23	Игра«Удочка»	Игрысоскалкой,мячом.	<b>25.2</b> <b>27.2</b>
24	Игра«Переменамест»	Построение.Строевыеупражненияб перемещение.	<b>4.3</b> <b>6.3</b>
25	Игра«Салки с мячом».	Правилаигры.Проведениеигры.	<b>11.3</b> <b>13.3</b>
26	Игра«Прыгайчерезров»	Совершенствованиекоординации движений.	<b>18.3</b> <b>20.3</b>
<b>Спортивныеигры</b>			
27	Футбол	Игровыеправила. Отработка игровых приёмов.Игра.	<b>1.4</b> <b>3.4</b>
28	Баскетбол.	Игровыеправила. Отработка игровых приёмов.Броскивкорзину.	<b>8.4</b> <b>10.4</b>
29	Футбол	Проведениеигры.	<b>15.4</b> <b>17.4</b>
30	Спортивный праздник.	Игры,эстафеты,Весёлыеминутки.	<b>22.4</b> <b>24.4</b>
31-34	Резерв		<b>29.4</b> <b>6.5</b> <b>8.5</b> <b>15.5</b> <b>23.5</b>