

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия № 5 города Тюмени**

Рассмотрена на заседании ШМО
классных руководителей
Протокол № 1 от 24 августа 2023г.

Согласована
заместителем директора по УВР
от 25 августа 2023г.



Утверждена
приказом MAOU гимназия №5
от 28 августа 2023г. №103

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Расти здоровым»
Класс: 1-4**

Составители:
учитель физической культуры
Самойлова Мария Юрьевна
(первая категория),
учитель физической культуры
Ситников Александр Николаевич
(первая категория)

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286, федеральных образовательных программ начального общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- основной образовательной программой начального общего образования МАОУ гимназия № 5 города Тюмени;
- учебным планом МАОУ гимназия № 5 города Тюмени;
- положением о рабочей программе.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка.

Воспитательный компонент:

Воспитывающее значение курса внеурочной деятельности раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у детей активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Программа по внеурочной деятельности рассчитана во 2-4 классах на 34 часа, в 1 классе на 33 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

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

Тема 1. Что такое здоровье? Упражнения для профилактики нарушения осанки (1 час)

Встреча с врачом. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...» Подвижная игра. «Съедобное, не съедобное»

Тема 2. Что такое эмоции? Беговые упражнения. (1 час)

Беседа-презентация. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение».

Тема 3. Чувства и поступки. (1 час)

Дискуссия. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?»

Тема 4. Стресс. (1 час)

Презентация-беседа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?»

Тема 5. Учимся думать и действовать. (1 час)

Познавательный фильм. Повторение. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Подвижная игра «3,13,33»

Тема 6. Учимся находить причину и последствия событий. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. (1 час)
Познавательный фильм Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Подвижная игра. «Третий лишний»

Тема 7. Режим дня школьника, правила его составления и наблюдения (1 час)

Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме.

Тема 8.. Режим дня школьника, правила его составления и наблюдения(1 час)

Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг.

Тема 9. Я отвечаю за своё решение.(1 час)

Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Подвижная игра « Вышибало»

Тема 10. Что мы знаем о закаливании?. (1 час)

Встреча с психологом. Игра «Волшебный стул». Оздоровительная минутка. Подвижная игра « Чай, чай выручай»

Тема 11. Зависимость. История комплекса ГТО.

Знакомство с нормативами 1 ступени. (1 час)

Беседа за круглым столом. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Подвижная игра« Догонялки»

Тема 12. Умей сказать НЕТ. Развитие различных видов спорта в Тюменской области. (1 час)

Практическое занятие в группах Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».

Тема 13. Как сказать НЕТ. Развитие различных видов спорта в Тюменской области. (1 час)

Практическое занятие в группах. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение».

Тема 14. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? (1 час)

Встреча с врачом. Оздоровительная минутка. Подвижная игра «3.13,33»

Тема 15. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. (1 час)

Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ».

Тема 16. Волевое поведение. .(Спортсмены Тюмени) (1 час)

Презентация..Подвижная игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка.

Тема 17.Это может быть опасным. (1 час)

Встреча с медработником. Это интересно! Оздоровительная минутка. Подвижная игра «Тигр-бол»

Тема 18. Это может быть опасным. (1 час)

Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Подвижная игра «Воробьи, вороны»

Тема 19. Это может быть опасным (1 час)

Беседа по теме. Беседа по теме. Подвижная игра «Перестрелка»

Тема 20. Правила безопасного поведения. (1 час)

Правила безопасности инструктаж-беседа. Подвижная игра «Догонялки»

Тема 21. Правила безопасного поведения. (1 час)

Повторение правил инструктаж-беседа. Оздоровительная минутка. Подвижная игра «Догонялки»

Тема 22. Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека.

(1 час)

Беседа по теме. Игра «Противоположности».

Тема 23 Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека.

. (1 час)

Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Подвижная игра «Вышибало»

Тема 24. Закаливание организма. (1 час)

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций. Подвижная игра « Выручай-ка»

Тема 25. День здоровья. (1 час)

Открытие праздника. Игры и соревнования.

Тема 26. Умеем ли мы правильно питаться?(1 час)

Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Встреча с Доктором Айболитом. Подвижная игра «3,13,33»

Тема 27. Я выбираю кашу. (1 час)

Квэст. Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Подвижная игра «Выручай-ка»

Тема 28. Чистота и здоровье. (1 час)

Праздник чистоты с Мойдодыром. Подвижная игра« Выручай-ка»

Тема 29. Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) (1 час)

Остановка на станции «Грязнулька». Это полезно помнить! Подвижная игра «Три медведя»

Тема 30. Чистота и порядок (продолжение путешествия). (1 час)

Сюжетно - ролевая игра Оздоровительная минутка. Подвижная игра «Салочки»

Тема 31. Будем делать хорошо и не будем плохо. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НАРОДОВ СЕВЕРА (1 час)

Беседа по теме. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Подвижная игра «Перестрелка»

Тема 32. КВН «Наше здоровье» ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НАРОДОВ СЕВЕРА (1 час)

Игра. Подвижная игра «3,13,33»

Тема 33. Я здоровье берегу – сам себе я помогу

КВЭСТ .Игра « Догонялки» (1 час)

Тема 34. Будем здоровы. (1 час)

Праздник.Эстафеты.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые 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.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться работать по предложенному учителем плану.
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Использовать изученный материал, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.

Обучающиеся получают возможность научиться:

выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- факторы, влияющие на здоровье человека.
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма;
- влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

-основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Тематическое планирование

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Форма | Виды деятельности | ЦОРы |
|-------|--|------------------|---|---------------------------------|--|
| 1 | Что такое здоровье? Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | Встреча с врачом Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...» Подвижная игра «Съедобное, не съедобное» | Познавательная, коммуникативная | http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru |
| 2 | Что такое эмоции? Беговые упражнения. | 1 | Беседа-презентация Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Беговые упражнения. | Познавательная, коммуникативная | http://uchi.ru |
| 3 | Чувства и поступки. | 1 | Дискуссия Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» | Познавательная, коммуникативная | Сайт ФизкультУра Презентация на тему "Роль бега в поддержании укрепления здоровья школьника» |
| 4 | Стресс. | 1 | Презентация-беседа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» | Познавательная, коммуникативная | Сайт: «Интернет урок». Урок «Режим дня» 3 УРОК |
| 5 | Учимся думать и действовать. | 1 | Познавательный фильм. Повторение. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Подвижная игра «3,13,33» | Познавательная, коммуникативная | Сайт Инфоурок. Презентация на тему " Понятия о физической культуре." |

| | | | | | |
|----|---|---|--|---------------------------------|--|
| 6 | Учимся находить причину и последствия событий. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. | 1 | Познавательный фильм. Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игра «Третий лишний» | Познавательная, коммуникативная | http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru |
| 7 | Режим дня школьника, правила его составления и наблюдения | 1 | Оздоровительная минутка. Беседа по теме. | Познавательная, коммуникативная | Сайт: «Интернет урок». Урок «Режим дня» 3 УРОК |
| 8 | Режим дня школьника, правила его составления и наблюдения | 1 | Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. | Познавательная, коммуникативная | Сайт: «Интернет урок». Урок «Режим дня» 3 УРОК |
| 9 | Я отвечаю за свои решения. Упражнения для предотвращения травматизма. | 1 | Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Подвижная игра « Вышибало» | Познавательная, коммуникативная | http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru |
| 10 | Что мы знаем о закаливании?. | 1 | Встреча с психологом. Игра «Волшебный стул». Оздоровительная минутка. Подвижная игра « Чай, чай выручай» | Познавательная, коммуникативная | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 11 | Зависимость. История комплекса ГТО. Знакомство с нормативами 1 ступени. | 1 | Беседа за круглым столом. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Подвижная игра « Догонялки» | Познавательная, коммуникативная | Сайт: Видеоуроки в интернет «Зарождение и развитие физической культуры.» «История комплекса ГТО» |
| 12 | Умей сказать НЕТ! Развитие различных видов спорта в Тюменской области. | 1 | Практическое занятие в группах. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?». | Познавательная, коммуникативная | Сайт ВФСК ГТО. Нормативы 1 ступени. |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---------------------------------|---|
| 13 | Как сказать НЕТ! Развитие различных видов спорта в Тюменской области. | 1 | Практическое занятие в группах. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Подвижная игра | Познавательная, коммуникативная | Сайт Физкультура Презентация на тему "Роль бега в поддержании и укреплении здоровья школьника» |
| 14 | Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? | 1 | Встреча с врачом. Оздоровительная минутка. Подвижная игра «3.13,33» | Познавательная, коммуникативная | Сайт Инфоурок. Презентация на тему " Понятия о физической культуре." |
| 15 | Я умею выбирать – правила безопасного поведения | 1 | Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Подвижная игра | Познавательная, коммуникативная | |
| 16 | Волевое поведение.(Спортсмены Тюмени) | 1 | Презентация. Подвижная игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. | Познавательная, коммуникативная | https://www.prodlenka.org/publikacii-uchaschihsja/doklady-stati/9144-olimpiyskie-chempiony-tyumenskoj-oblasti-po-biatlonu |
| 17 | История появления современного спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области. | 1 | Беседа по теме. Встреча с медработником. Это интересно! Оздоровительная минутка. Подвижная игра «Вышибало» | Познавательная, коммуникативная | https://www.olympic-champions.ru/olympic/regions/tyumen/ |
| 18 | История появления современного спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области. | 1 | Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Подвижная игра «Воробьи, вороны» | Познавательная, коммуникативная | https://www.olympic-champions.ru/olympic/regions/tyumen/ |
| 19 | История появления современного спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской | 1 | Беседа по теме. Подвижная игра «Перестрелка» | Познавательная, коммуникативная | https://www.olympic-champions.ru/olympic/r |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---------------------------------|---|
| | области. | | | | egions/tyumen/ |
| 20 | Правила безопасного поведения | 1 | Правила безопасности инструктаж-беседа.. Подвижная игра «Догонялки» | Познавательная, коммуникативная | https://videouroki.net/razrabotka/vliianielielieghkoatlietichieskikh-uprazhnenii-na-zdorov-ie-shkol-nikov.html |
| 21 | Правила безопасного поведения | 1 | Повторение правил инструктаж-беседа... Оздоровительная минутка. Подвижная игра «Догонялки» | Познавательная, коммуникативная | https://videouroki.net/razrabotka/vliianielielieghkoatlietichieskikh-uprazhnenii-na-zdorov-ie-shkol-nikov.html |
| 22 | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. | 1 | Беседа по теме. Игра «Противоположности». | Познавательная, коммуникативная | Сайт: «Интернет урок». Урок «Утренняя зарядка и личная гигиена». РЭШ Урок 5 |
| 23 | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. | 1 | Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Подвижная игра «Вышибало» | Познавательная, коммуникативная | Сайт: «Интернет урок». Урок «Утренняя зарядка и личная гигиена». РЭШ Урок 5 |
| 24 | Закаливание организма. | 1 | Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций. Подвижная игра « Выручай-ка» | Познавательная, коммуникативная | РЭШ урок 3 |
| 25 | День здоровья | 1 | Открытие праздника. Игры и соревнования. | Познавательная, коммуникативная | https://gto.ru/ https://rus.team/people/ |

| | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|--|---------------------------------|--|
| | | | | | akhatova-albina-khamitovna |
| 26 | Умеем ли мы правильно питаться? | 1 | Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Встреча с Доктором Айболитом. Подвижная игр «3,13,33» | Познавательная, коммуникативная | Сайт ФизкультУра Презентация на тему "Роль бега в поддержании и укреплении здоровья школьника» |
| 27 | Я выбираю кашу. | 1 | Квэст «Это интересно!» Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Подвижная игра« <i>Выручай-ка</i> » | Познавательная, коммуникативная | Сайт ФизкультУра Презентация на тему "Роль бега в поддержании и укреплении здоровья школьника» |
| 28 | Чистота и здоровье. | 1 | Праздник чистоты с Мойдодыром. Подвижная игра« <i>Выручай-ка</i> » | Познавательная, коммуникативная | Сайт: «Интернет урок». |
| 29 | Откуда берутся грязнули? | 1 | Сюжетно - ролевая игра Остановка на станции «Грязнулька». Это полезно помнить! Подвижная игра «Три медведя» | Познавательная, коммуникативная | Сайт: «Интернет урок». |
| 30 | Чистота и порядок. | 1 | Сюжетно - ролевая игра. Оздоровительная минутка. Подвижная игра «Салочки» | Познавательная, коммуникативная | Сайт: «Интернет урок». |
| 31 | Будем делать хорошо и не будем плохо. | 1 | Беседа по теме. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Подвижная игра «Перестрелка» ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НАРОДОВ СЕВЕРА | Познавательная, коммуникативная | РЭШ урок 15 |
| 32 | КВН «Наше здоровье» | 1 | Игра. Подвижная игра «3,13,33» ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НАРОДОВ | Познавательная, коммуникативная | РЭШ урок 15 |

| | | | | | |
|----|--|---|--------------------------|------------------------------------|---|
| | | | СЕВЕРА | | |
| 33 | Я здоровье берегу – сам себе я помогу. | 1 | КВЭСТ .Игра « Догонялки» | Познавательная, коммуникативная | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasnosti-na-uroke-legkoj-atletike-3-klass-4266475.html РЭШ урок 7 |
| 34 | Будьте здоровы! | 1 | Праздник. Эстафеты. | Познавательная, коммуникативная | Сайт: «Интернет урок». Урок «Утренняя зарядка и личная гигиена». |