

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ольховская прогимназия»  
Ольховского муниципального района Волгоградской области

«Рассмотрено»	«Утверждаю»
на заседании МО учителей начальных классов Протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>20</u> г.	Директор МБОУ «Ольховская прогимназия»  Е.В.Сухолозова/ Приказ № <u>99</u> от « <u>31</u> » <u>09</u> 20 <u>20</u> г. 

**Программа внеурочной деятельности**  
**«Школа здоровья»**  
**для обучающихся 1 класса**  
**2020 – 2021 учебный год**

**Составитель: Тернова Е.Н.**  
учитель начальных классов

с.Ольховка

2020 – 2021 учебный год

## Пояснительная записка

**Цель** воспитание у учащихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

**Задачи:**

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

**Программа направлена на:**

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями,
- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Общая характеристика курса. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях). Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий. Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Форма организации деятельности – коллективная и групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

## Содержание программы

1. Подвижные игры рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания.

Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегчённом виде выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.

Используются такие игры как: игры «Удочка», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», «Солнце и месяц», «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости»,

2. Игры на внимание отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое — через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребёнку, радует его. Цель игры — усилить впечатление, обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха.

В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре.

Используются такие игры как: игра «Правильно — неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Летающая вертушка»

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями.

Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

Подвижные игры как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

## Планируемые результаты

### Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении подвижных игр для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

### Календарно - тематическое планирование

№	Дата	Тема урока	Кол-во час	Планируемые результаты (УУД)
1		Вводный урок. Игра "Класс, смирно!"	1	<p><b>Познавательные УУД:</b> делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и понимать речь других;</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;</p> <p><b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;</p>
2		Игра "Запрещенное движение"	1	<p><b>Познавательные УУД:</b> осознанно строить свое высказывание в устной форме.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное).</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> организовывать свое рабочее место под руководством учителя.</p> <p><b>Личностные УУД:</b> учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;</p>
3		Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	1	<p><b>Познавательные УУД:</b> высказываться в устной и письменной форме;</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> задавать вопросы по существу;</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p><b>Личностные УУД:</b> адекватного понимания причин успешности/ неуспешности творческой деятельности.</p>
4		Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	1	<p><b>Познавательные УУД:</b> делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и понимать речь других;</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;</p> <p><b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;</p>
5		Игры "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	1	<p><b>Познавательные УУД:</b> осознанно строить свое высказывание в устной форме.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное).</p>

				<p><b>Регулятивные УУД:</b> организовывать свое рабочее место под руководством учителя.</p> <p><b>Личностные УУД:</b> учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;</p>
6		Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- разучивание	1	<p><b>Познавательные УУД:</b> высказываться в устной и письменной форме;</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> задавать вопросы по существу;</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p><b>Личностные УУД:</b> адекватного понимания причин успешности/ неуспешности творческой деятельности.</p>
7		Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание	1	<p><b>Познавательные УУД:</b> делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и понимать речь других;</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;</p> <p><b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;</p>
8		Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание	1	<p><b>Познавательные УУД:</b> осознанно строить свое высказывание в устной форме.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное).</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> организовывать свое рабочее место под руководством учителя.</p> <p><b>Личностные УУД:</b> учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;</p>
9		Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-разуч.	1	<p><b>Познавательные УУД:</b> высказываться в устной и письменной форме;</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> задавать вопросы по существу;</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p><b>Личностные УУД:</b> адекватного понимания причин успешности/ неуспешности творческой деятельности.</p>
10		Игры с мячом: "Кто дальше бросит",	1	<p><b>Познавательные УУД:</b> делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;</p>

		"Метко в цель"		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и понимать речь других;</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;</p> <p><b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;</p>
11		Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"	1	<p><b>Познавательные УУД:</b> высказываться в устной и письменной форме;</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> задавать вопросы по существу;</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p><b>Личностные УУД:</b> адекватного понимания причин успешности/ неуспешности творческой деятельности.</p>
12		Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	1	<p><b>Познавательные УУД:</b> осознанно строить свое высказывание в устной форме.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное).</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> организовывать свое рабочее место под руководством учителя.</p> <p><b>Личностные УУД:</b> учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;</p>
13		"Быстрые упряжки"	1	<p><b>Познавательные УУД:</b> высказываться в устной и письменной форме;</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> задавать вопросы по существу;</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p><b>Личностные УУД:</b> адекватного понимания причин успешности/ неуспешности творческой деятельности.</p>
14		Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	1	<p><b>Познавательные УУД:</b> осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий (под руководством учителя).</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в группах и парах</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> оценивать правильность выполнения действия на уровне оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;</p> <p><b>Личностные УУД:</b> учебно-познавательный интерес к новому</p>

				учебному материалу; внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков.
15		Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	1	<b>Познавательные УУД:</b> делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; <b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и понимать речь других; <b>Регулятивные УУД:</b> определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя; <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
16		Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание	1	<b>Познавательные УУД:</b> высказываться в устной и письменной форме; <b>Коммуникативные УУД:</b> задавать вопросы по существу; <b>Регулятивные УУД:</b> адекватно воспринимать оценку учителя; <b>Личностные УУД:</b> адекватного понимания причин успешности/ неуспешности творческой деятельности.
17		Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	<b>Познавательные УУД:</b> осознанно строить свое высказывание в устной форме. <b>Коммуникативные УУД</b> вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное). <b>Регулятивные УУД:</b> организовывать свое рабочее место под руководством учителя. <b>Личностные УУД:</b> учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
18		Игры у гимнастической стенки -повтор	1	<b>Познавательные УУД:</b> высказываться в устной и письменной форме; <b>Коммуникативные УУД:</b> задавать вопросы по существу; <b>Регулятивные УУД:</b> адекватно воспринимать оценку учителя; <b>Личностные УУД:</b> адекватного понимания причин успешности/ неуспешности творческой деятельности.



19		Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание	1	<b><u>Познавательные УУД:</u></b> осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий (под руководством учителя). <b><u>Коммуникативные УУД:</u></b> сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в группах и парах <b><u>Регулятивные УУД:</u></b> оценивать правильность выполнения действия на уровне оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; <b><u>Личностные УУД:</u></b> учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков.
20		Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	1	<b><u>Познавательные УУД:</u></b> делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; <b><u>Коммуникативные УУД:</u></b> слушать и понимать речь других; <b><u>Регулятивные УУД:</u></b> определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя; <b><u>Личностные УУД:</u></b> развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
21		Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень": прыжки через нарты.	1	<b><u>Познавательные УУД:</u></b> осознанно строить свое высказывание в устной форме. <b><u>Коммуникативные УУД:</u></b> вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное). <b><u>Регулятивные УУД:</u></b> организовывать свое рабочее место под руководством учителя. <b><u>Личностные УУД:</u></b> учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
22		Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	1	<b><u>Познавательные УУД:</u></b> высказываться в устной и письменной форме; <b><u>Коммуникативные УУД:</u></b> задавать вопросы по существу; <b><u>Регулятивные УУД:</u></b> адекватно воспринимать оценку учителя; <b><u>Личностные УУД:</u></b> адекватного понимания причин успешности/ неуспешности творческой деятельности.
23		Игры с бегом:	1	<b><u>Познавательные УУД:</u></b> делать выводы в

		"К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание		результате совместной работы класса и учителя; <b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и понимать речь других; <b>Регулятивные УУД:</b> определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя; <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
24		Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	1	<b>Познавательные УУД:</b> высказываться в устной и письменной форме; <b>Коммуникативные УУД:</b> задавать вопросы по существу; <b>Регулятивные УУД:</b> адекватно воспринимать оценку учителя; <b>Личностные УУД:</b> адекватного понимания причин успешности/ неуспешности творческой деятельности.
25		Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	1	<b>Познавательные УУД:</b> осознанно строить свое высказывание в устной форме. <b>Коммуникативные УУД:</b> вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное). <b>Регулятивные УУД:</b> организовывать свое рабочее место под руководством учителя. <b>Личностные УУД:</b> учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
26		Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	1	<b>Познавательные УУД:</b> высказываться в устной и письменной форме; <b>Коммуникативные УУД:</b> задавать вопросы по существу; <b>Регулятивные УУД:</b> адекватно воспринимать оценку учителя; <b>Личностные УУД:</b> адекватного понимания причин успешности/ неуспешности творческой деятельности.
27		Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	1	<b>Познавательные УУД:</b> делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; <b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и понимать речь других; <b>Регулятивные УУД:</b> определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя; <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

28		Игры-эстафеты с бегом и мячом	1	<p><b>Познавательные УУД:</b> осознанно строить свое высказывание в устной форме.</p> <p><b>Коммуникативные УУД</b> вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное).</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> организовывать свое рабочее место под руководством учителя.</p> <p><b>Личностные УУД</b> учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;</p>
29		Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	1	<p><b>Познавательные УУД:</b> высказываться в устной и письменной форме;</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> задавать вопросы по существу;</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p><b>Личностные УУД:</b> адекватного понимания причин успешности/ неуспешности творческой деятельности.</p>
30		Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	1	<p><b>Познавательные УУД:</b> осознанно строить свое высказывание в устной форме.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное).</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> организовывать свое рабочее место под руководством учителя.</p> <p><b>Личностные УУД:</b> учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;</p>
31		Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	1	<p><b>Познавательные УУД:</b> высказываться в устной и письменной форме;</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> задавать вопросы по существу;</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p><b>Личностные УУД:</b> адекватного понимания причин успешности/ неуспешности творческой деятельности.</p>
32		Игра-соревнование "Веселые старты"	1	<p><b>Познавательные УУД:</b> делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и понимать речь других;</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;</p>

				<b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
33		Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	1	<b>Познавательные УУД:</b> осознанно строить свое высказывание в устной форме. <b>Коммуникативные УУД:</b> вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное). <b>Регулятивные УУД:</b> организовывать свое рабочее место под руководством учителя. <b>Личностные УУД:</b> учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575839

Владелец Сухолозова Елена Валентиновна

Действителен с 17.03.2021 по 17.03.2022