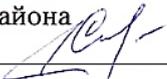


Согласовано  
Зам. директора  
МОУ «СОШ с. Заветное»  
Энгельского муниципального  
Района  
  
Л.С. Сидорова

Утверждаю  
Директор  
МОУ «СОШ с. Заветное»  
Энгельского муниципального  
района  
  
Ю.А. Мармышева  
Приказ № 219 от 01.09.2023

**Рабочая программа внеурочной деятельности**  
**ОФП**  
**«Спортландия»**  
для обучающихся 1-4 классов  
на 2023/2024 учебный год

**Составители:**

Давыдова О.А., Кадралиева С.Б., Морозова С.Н.,  
Годзюмаха Е.Н., Дроздова А.Н., Аяхметова А.Б.  
учителя начальных классов

## Содержание рабочей программы

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	3
Содержание курса .....	4
Тематическое планирование.....	8

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортландия» разработана для обучающихся 1-4-х классов МОУ «СОШ с.Заветное» Энгельсского района Саратовской области.

### **Возрастная группа.**

Программа рассчитана на учащихся 1-4-х классов с количеством 33 часа (1 класс), 34 часа (2-4 классы) в год.

Периодичность занятий 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 40 минут.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

- 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

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.

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

**1 класс**

***Введение «Вот мы и в школе».***

1.	«Вот мы и в школе». Русская народная игра «У медведя во бору»
2.	Русская народная игра «Филин и пташка».
3.	Русская народная игра «Горелки».
4.	Русская народная игра «Кот и мышь».
5.	Русская народная игра «Блуждающий мяч».
6.	Русская народная игра «Зарница»

***Игры на развитие психических процессов.***

1.	Игры на развитие восприятия.
2.	«Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание
3.	Игры на развитие памяти.
4.	Игры на развитие воображения.
5.	Игры на развитие мышления и речи.
6.	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.

***Подвижные игры.***

1.	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».
2.	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»
3.	Игра с мячом «Охотники и утки».
4.	Весёлые старты с мячом.
6.	«Чтоб забыть про докторов»
7.	Игра «Волк во рву»
8.	Весёлые старты со скакалкой
9.	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»
10.	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».
11.	Игра «Белки, волки, лисы».
12.	Игра «Совушка».
13.	Игра «Удочка»
14.	Игра «Перемена мест»

***Спортивные игры.***

1.	Перестрелка
2.	Перестрелка
3.	«Вот и стали мы на год взрослей». Перестрелка
4.	Спортивный праздник.
5.	«Мяч поднимай-мышцы укрепляй»
6.	«Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай»
7.	«Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу»

**Формы организации и виды деятельности:** соревнования, диагностика спортивные праздники, состязания, беседы о здоровом образе жизни, игры, эстафеты, весёлые физминутки.

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

**2 класс**

***Введение «Вот мы и в школе».***

1.	Что мы знаем о ЗОЖ
2.	По стране Здоровейке
3.	В гостях у Мойдодыра
4.	Я хозяин своего здоровья

***Питание и здоровье***

1.	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.
2.	Культура питания. Этикет.
3.	Спектакль «Я выбираю кашу»
4.	«Что даёт нам море»
5.	Светофор здорового питания

***Моё здоровье в моих руках***

1.	Сон и его значение для здоровья человека
2.	Закаливание в домашних условиях
3.	День здоровья «Будьте здоровы»
4.	Иммунитет
5.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.
6.	Спорт в жизни ребёнка.
7.	Слагаемые здоровья

***Я в школе и дома***

1.	Я и мои одноклассники
2.	Почему устают глаза?
3.	Гигиена позвоночника. Сколиоз
4.	Шалости и травмы
5.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление
6.	Умники и умницы

***Чтоб забыть про докторов***

1.	С. Преображенский «Огородники»
2.	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)
3.	День здоровья
4.	«Самый здоровый класс»

***Я и моё ближайшее окружение***

1.	Мир эмоций и чувств.
2.	Вредные привычки
3.	«Веснянка»
4.	В мире интересного

***«Вот и стали мы на год взрослей»***

1.	Я и опасность.
2.	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»
3.	Первая помощь при отравлении
4.	Наши успехи и достижения

**Формы организации и виды деятельности:** соревнования, диагностика спортивные праздники, состязания, беседы о здоровом образе жизни, игры, эстафеты, весёлые физминутки.

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

**3 класс**

***Введение «Вот мы и в школе».***

1.	«Здоровый образ жизни, что это?»
2.	Личная гигиена
3.	«Остров здоровья»

***Питание и здоровье***

1.	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья
2.	Вредные микробы
3.	Что такое здоровая пища и как её приготовить
4.	«Чудесный сундучок»

***Моё здоровье в моих руках***

1.	Труд и здоровье
2.	Наш мозг и его волшебные действия
3.	День здоровья «Хочу остаться здоровым»
4.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.
5.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.
6.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»
7.	«Моё здоровье в моих руках»

***Я в школе и дома***

1.	Мой внешний вид – залог здоровья
2.	«Доброречие»
3.	Спектакль С. Преображнский «Капризка»
4.	«Бесценный дар- зрение».
5.	Гигиена правильной осанки
6.	«Спасатели , вперёд!»

***Чтоб забыть про докторов***

1.	Шарль Перро «Красная шапочка»
2.	Движение это жизнь
3.	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»
4.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

***Я и моё ближайшее окружение***

1.	Мир моих увлечений
2.	Вредные привычки и их профилактика
3.	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»
4.	В мире интересного.

***«Вот и стали мы на год взрослей»***

1.	Я и опасность.
2.	Лесная аптека на службе человека
3.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»
4.	Чему мы научились и чего достигли
5.	Итоговый тест.
6.	Веселые старты

**Формы организации и виды деятельности:** соревнования, диагностика спортивные праздники, состязания, беседы о здоровом образе жизни, игры, эстафеты, весёлые физминутки.

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

**4 класс**

***Введение «Вот мы и в школе».***

1.	«Здоровье и здоровый образ жизни»
2.	Правила личной гигиены
3.	Физическая активность и здоровье
4.	Как познать себя

***Питание и здоровье***

1.	Питание необходимое условие для жизни человека
2.	Здоровая пища для всей семьи
3.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени
4.	Секреты здорового питания. Рацион питания
5.	Богатырская силушка

***Моё здоровье в моих руках***

1.	Домашняя аптечка
2.	«Мы за здоровый образ жизни»
3.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»
4.	«Береги зрение с молодую».
5.	Как избежать искривления позвоночника
6.	Отдых для здоровья
7.	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье

***Я в школе и дома***

1.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»
2.	«Класс не улица ребята
3.	И запомнить это надо!»
4.	Кукольный спектакль
5.	«Спешите делать добро»
6.	Что такое дружба? Как дружить в школе?
7.	Мода и школьные будни

***Чтоб забыть про докторов***

1.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься
2.	День здоровья «За здоровый образ жизни»С.
3.	Кукольный спектакль. Преображенский «Огородники»
4.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

***Я и моё ближайшее окружение***

1.	Размышление о жизненном опыте
2.	Вредные привычки и их профилактика
3.	Школа и моё настроение
4.	В мире интересного.

***«Вот и стали мы на год взрослей»***

1.	Я и опасность.
2.	Игра «Мой горизонт»
3.	Гордо реет флаг здоровья

**Формы организации и виды деятельности:** соревнования, диагностика спортивные праздники, состязания, беседы о здоровом образе жизни, игры, эстафеты, весёлые физминутки.

**Тематическое планирование  
1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Введение «Вот мы и в школе».	6
2.	Игры на развитие психических процессов.	6
3.	Подвижные игры	14
4.	Спортивные игры	7
Итого:		33

**Тематическое планирование  
2 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Введение «Вот мы и в школе».	4
2.	Питание и здоровье	5
3.	Моё здоровье в моих руках	7
4.	Я в школе и дома	6
5.	Чтоб забыть про докторов	4
6.	Я и моё ближайшее окружение	4
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
Итого:		34

**Тематическое планирование  
3 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Введение «Вот мы и в школе».	3
2.	Питание и здоровье	4
3.	Моё здоровье в моих руках	7
4.	Я в школе и дома	6
5.	Чтоб забыть про докторов	4
6.	Я и моё ближайшее окружение	4
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»	6
Итого:		34

**Тематическое планирование  
4 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Введение «Вот мы и в школе».	4
2.	Питание и здоровье	5
3.	Моё здоровье в моих руках	7
4.	Я в школе и дома	7
5.	Чтоб забыть про докторов	4
6.	Я и моё ближайшее окружение	4
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»	3
Итого:		34