

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
школа-интернат основного общего образования г. Белебея
муниципального района Белебеевский район Республики Башкортостан**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
«___» _____ 2021г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
_____ Е.В. Петрова
«___» _____ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы-интернат
г. Белебея
_____ Р. К. Салихова
«___» _____ 2021г.

**Общеобразовательная программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
«Уроки Здоровья»**

для 3а класса
2021 – 2022 учебный год

Учитель Гареева Олеся Анатольевна
Высшая квалификационная категория

1. Планируемые результаты внеурочной деятельности

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Уроки Здоровья» в обобщенном виде можно охарактеризовать с точки зрения достижения установленных ФГОС НОО требований к результатам обучения учащихся:

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину,
- формирование ценностей многонационального российского общества;
- 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 на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 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;
- 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;
- 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 физической культуры 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, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1-й класс

Личностными результатами изучения внеурочного курса «Уроки Здоровья» в 1-м классе является формирование следующих умений:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.

Метапредметными результатами изучения внеурочного курса «Уроки Здоровья» в 1-м классе является формирование следующих УУД:

- определять цель деятельности с помощью учителя;

- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя.
- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.
- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других.

Предметными результатами изучения внеурочного курса «Уроки Здоровья» в 1-м классе является формирование следующих умений:

- знать основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- основы техники безопасности во время катания на санках, коньках, лыжах;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- основы здорового образа жизни;
- играть в подвижные игры для развития выносливости, быстроты.
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

2-й класс

Личностными результатами изучения внеурочного курса «Уроки Здоровья» во 2-м классе является формирование следующих умений:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.
- определять самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве..

Метапредметными результатами изучения внеурочного курса «Уроки Здоровья» во 2-м классе является формирование следующих УУД:

- определять цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя, правильно оценивать позицию других.
- делать предварительный отбор источников информации;
- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- делать выводы в результате совместной работы в группе;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет;
- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других;
- совместно договариваться о правилах общения, поведения и следовать им.

Предметными результатами изучения внеурочного курса «Уроки Здоровья» во 2-м классе является формирование следующих умений:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, волейбол).
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий,
- соблюдать правила безопасности жизнедеятельности и ЗОЖ

3-й класс

Личностными результатами изучения внеурочного курса «Уроки Здоровья» в 3-м классе является формирование следующих умений:

- видеть важность в здоровом образе жизни;

- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиции разных людей;
- учиться замечать и признавать расхождения своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.

Метапредметными результатами изучения внеурочного курса «Уроки Здоровья» в 3-м классе является формирование следующих УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;
- составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера;
- работая по составленному плану использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ)
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя.
- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей.
- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других;
- учиться выполнять различные роли в группах: лидера, исполнителя.

Предметными результатами изучения внеурочного курса «Уроки Здоровья» в 3-м классе является формирование следующих умений:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол);
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- соблюдать экологическую чистоту;
- вести здоровый образ жизни.

4-й класс

Личностными результатами изучения внеурочного курса «Уроки Здоровья» в 4-м классе является формирование следующих умений:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиции разных людей;
- учиться замечать и признавать расхождения своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.

Метапредметными результатами изучения внеурочного курса «Уроки Здоровья» в 4-м классе является формирование следующих УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;
- составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера;
- работая по составленному плану использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ)
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя.
- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей.
- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;

- понимать позиции других;
- учиться выполнять различные роли в группах: лидера, исполнителя.

Предметными результатами изучения внеурочного курса «Уроки Здоровья» в 4-м классе является формирование следующих умений:

- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- соблюдать меры личной и общественной профилактики болезней;
- соблюдать правила катания на санках, лыжах, коньках;
- соблюдать экологическую чистоту;
- вести здоровый образ жизни.

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

Содержание программы курса внеурочной деятельности «Уроки Здоровья» на уровне начального общего образования предполагает изучение следующих разделов:

Раздел	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности	Виды деятельности учащихся
Знания физической культуре	Ознакомление с основными понятиями, физической культуре. История физической культуры. Характеристика видов спорта, входящих в программу «Физическая культура в современном обществе».	Беседа Практические занятия	Познавательная деятельность.
Подвижные и спортивные игры с элементами легкой атлетики	Ознакомление с подвижными и спортивными играми с элементами легкой атлетики.	Подвижные игры. Практические занятия. Эстафеты	Игровая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная деятельность.
Народные спортивные игры с элементами легкой атлетики	Ознакомление с народными играми и спортивными играми с элементами легкой атлетики. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.	Подвижные игры. Практические занятия. Эстафеты	Игровая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная деятельность.
Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.	Подвижные игры. Практические занятия. Эстафеты	Игровая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная деятельность.

Игры на лыжах	Ознакомление с требованиями, приемами на уроках лыжной подготовки. Игры на лыжах.	Подвижные игры. Практические занятия.	Игровая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная деятельность.
---------------	---	--	--

3. Тематическое планирование

Раздел	Класс (ч)			
	1	2	3	4
Знания о физической культуре	2	2	2	3
Подвижные и спортивные игры с элементами легкой атлетики	11	14	14	14
Народные игры и спортивные игры с элементами легкой атлетики	12	14	13	14
Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	3			5
Игры на лыжах	5	5	5	5
Итого	33	35	34	35

Тематическое планирование на 2021/2022 учебный год

№ урока	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Тема внеурочного занятия с указанием этнокультурных особенностей Республики Башкортостан	Примечания
I четверть (8ч.)				
Знания о физической культуре (2ч)				
1			Организационно-методические требования на уроках «Спортивные игры»	
2			Здоровый образ жизни	
Подвижные и спортивные игры с элементами легкой атлетики (14 ч)				
3			Здоровье в порядке-спасибо зарядке! Личная гигиена.	
4			Подвижные игры на свежем воздухе. «Перехватчики» и «Прятки»	
5			Подвижные игры «Второй лишний» и «Мельница»	
6			Подвижная игра «Звонкий мяч»	
7			Спортивная игра «Футбол».	
8			Подвижная игра «Увернись от мяча» «Вышибалы»	
9			Внеклассные час «Путешествие в страну Здорового Образа Жизни»	
II четверть (8ч.)				
10			Подвижная игра «Волк во рву», «Вороны и воробьи»	
11			Подвижные игры и упражнения с обручам	
12			Час здоровья «Одевайся по погоде».	
13			Час настольных игр. Шашки, шахматы	
14			Подвижные игры и упражнения с мячами «Увернись от мяча»	
15			Эстафеты с предметами «Кто быстрее?»	
16			Спортивная игра – поиск клада «Остров Здоровья»	
III четверть (10ч.)				
Игры на лыжах – 5 часов				
17			Организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки	
18			Подвижная игра на лыжах «Накаты»	
19			Подвижная игра на лыжах «Скользкая лыжня»	
20			Подвижная игра на лыжах «Два Мороза», Эстафета на лыжах «Кто дальше проскользит»	

21			Эстафета на лыжах «На одной лыже»	
Народные игры и спортивные игры с элементами легкой атлетики – 13 часов				
22			Час здоровья. Учимся узнавать действия своего организма «Я и мои привычки»	
23			Подвижная игра «Удочка»	
24			Подвижная игра «Солнышко и дождик»	
25			Час здоровья «Профилактика гриппа».	
26			Подвижная игра «Вышибалы»	
IV четверть (9ч.)				
27			Нарушение осанки. Подвижная игра «Падающая палка»	
28			Подвижная игра «Мыши водят хоровод»	
29			Конкурс рисунков «Что такое ЗОЖ?»	
30			Внеклассное мероприятие. «Путешествие в страну Витаминию».	
31			Спортивная игра «Баскетбол»	
32			Час здоровья «Учимся не болеть»	
33			Промежуточная аттестация. Спортивные соревнования "Веселые старты".	
34			Инструктаж по ТБ во время каникул. «Отдых на природе. Что делать с мусором?»	