Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления "Здоровей-ка" для 1-4 классов является компонентом адаптированной основной образовательной программы начального общего образования, составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования ОВЗ, разработана на основе Нормативно-правовой и документальной базы программы  внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

* Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
* Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
* Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
* О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

созданного в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта начального общего образования начальной школы и позволяет формировать учебные универсальные действия по курсу.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты— готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты— освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты— освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностнымирезультатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка»  является формирование следующих умений:

* *Определять*и*высказывать* под руководством учителя самые простые и 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.

Метапредметные результаты

*Регулятивные****:***

* Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий на занятии.
* Учить высказыватьсвоё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному преподавателем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с преподавателем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку***деятельности группы на занятии.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания *образовательных достижений .*

 *Познавательные:*

* Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в пособии (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебное пособие, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит материал и задания дополнительных пособий, ориентированные на линии развития средствами предмета.

   Коммуникативные УУД:

* Умение 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.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты *проведения уроков).*

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности****:***

-осознание  обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья

 -сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

**Предметные результаты**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 уровень** | **2 уровень** | **3 уровень** |
| Приобретение знаний о русских народных играх, правилах. | Играть в сопереживании за других. Игры между командами группы. | Вовлечение в свои любимые игры |
| Знакомство с играми. | Глубокое понимание игр. Игры на свежем воздухе, умение играть в паре, группе. | Организовывать игры на переменах, в свободное время. Соревнование "Весёлые старты" |
| Взаимодействие в игре с другими. | Взаимодействие в игре с другими в своей группе. Соревнование "А ну-ка, вперёд и ни шагу назад!" | Вовлекать в игры детей не из своего класса |
| Выполнять физические упражнения,соответствующие возрасту. | Понимание того, что физическое состояние это твоё здоровье. Игры! Игры! Игр1 | Уметь объяснять другим, что в играх укрепляешь физическое состояние.Проект: "Игра на свежем воздухе укрепляет здоровье?" |
| Учиться задумываться над своими поступками. | Находить выход из стрессовых ситуаций в игре самому. Игры со своими сверстниками. | Учитьсябрать ответственность за свои поступки. Находить выход из стрессовых ситуаций в игре самому или с другими. Соревнование между другими группами. |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 уровень** | **2 уровень** | **3 уровень** |
| Знакомиться с основами рационального питания. Режим дня. | Пробовать составлять меню. Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его. | Составляем проект "Правильное питание" |
|  Иметь представления о ЗОЖ. Получать знания об иммунитете. | Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит. | Экскурсия в мед.кабинет. Беседа "Иммунитет" |
| Формировать понимание о влияние здоровья на успешную учебную деятельность | Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье. | Участие в соревнованиях с другими группами. |
| Получать первые знания об организме человека. | Заботится о своём здоровье. | Выход на экскурсию в парк.Подготовка к проекту "Как окружающий мир влияет на организм человека" |
| Иметь элементарные представления о защите своего организма от болезней. | Принимать разумные решения по поводу личного здоровья. | Проект " Как окружающий мир влияет на организм человека." |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 уровень** | **2 уровень** | **3 уровень** |
| Личная гигиена |  |  |
| Продолжить знакомиться с правильным питанием ,которое залог физического и психологического здоровья. | Использовать знания о правильном питании. "Полезные продукты и"Вредные продукты" | Использовать знания о “полезных” и “вредных” продуктах для человека, делится своими знаниями. Значение режима питания и для других. |
| Формировать знания ;труд нужен для здоровья. | Оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах; использовать презентации | Свои права и права людей уметь доносить до сверстников. |
| Приобретать знания, что движение это жизнь. | Уметь отвечать за свои поступки, обсуждать достойные поступки и нет. | Соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях. Использовать сценки, выступление... |
| Полезныепривычки . Какой вред приносят вредные привычки. | Уметь отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора полезных привычек. | Заботиться о своем здоровье, гигиена. Подготовка и выступление. Проект: "ЗОЖ" |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 уровень** | **2 уровень** | **3 уровень** |
| Личная гигиена |  |  |
| Продолжить знакомиться с правильным питанием, которое залог физического и психологического здоровья. | Использовать знания о правильном питании. "Полезные продукты" и "Вредные продукты" | Использовать знания о “полезных” и “вредных” продуктах для человека, значение режима питания. |
| Формировать знания о том, что труд нужен для здоровья. | Оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах; использовать презентации | Свои права и права людей уметь доносить до сверстников. |
| Приобретать знания, что движение это жизнь. | Уметь отвечать за свои поступки, обсуждать достойные поступки и нет. | Соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях. Использовать сценки, выступление... |
| Полезные привычки . Какой вред приносят вредные привычки. | Уметь отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора полезных привычек. | Заботиться о своем здоровье, соблюдать гигиену. Подготовка и выступление. Проект: " Мы за ЗОЖ" |

 **Учебно-тематический план**

На внеурочные занятия по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отводится34 часа в год, 33 часа в 1 классе

 ***1 класс***

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Количество часов** |
| Народные игры | 6 |
| Игры на развитие психических процессов. | 7 |
| Подвижные игры | 13 |
| Спортивные игры | 7 |
|  | Всего:33 |

***2 класс***

|  |  |
| --- | --- |
| Название раздела | Количество часов |
| Введение  «Вот мы и в школе». | 4 |
| Питание и здоровье | 5 |
| Моё здоровье в моих руках | 7 |
| Я в школе и дома | 6 |
|  Чтоб забыть про докторов | 4 |
| Я и моё ближайшее окружение | 4 |
| «Вот и стали мы на год  взрослей» | 4 |
|  | Всего:34 |

***3 класс***

|  |  |
| --- | --- |
| Название раздела | Количество часов |
| Введение  «Вот мы и в школе». | 4 |
| Питание и здоровье | 5 |
| Моё здоровье в моих руках | 7 |
| Я в школе и дома | 6 |
|  Чтоб забыть про докторов | 4 |
| Я и моё ближайшее окружение | 4 |
| «Вот и стали мы на год  взрослей» | 4 |
|  | Всего:34 |

***4 класс***

|  |  |
| --- | --- |
| Название раздела | Количество часов |
| Введение  «Вот мы и в школе». | 4 |
| Питание и здоровье | 5 |
| Моё здоровье в моих руках | 7 |
| Я в школе и дома | 6 |
|  Чтоб забыть про докторов | 4 |
| Я и моё ближайшее окружение | 4 |
| «Вот и стали мы на год  взрослей» | 4 |
|  | Всего:34 |

**Содержание программы**

**1 класс**

**1.Народные игры 6 часов.**

Задействованы русские народные игры: «У медведя во бору», «У медведя во бору», «Горелки», «Кот и мышь», «Блуждающий мяч».

**2. Игры на развитие психических процессов 7 часов**

Психокоррекционные занятия заключается в применении разных форм игр взаимодействия с обучающимися, направленными на преодоление или ослабление проблем в психическом и личностном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений.

**3. Подвижные игры 13 часов.**

Помогают развивать быстрые, координированные движения друг с другом, внимание в быстрых движениях.

**4. Спортивные игры 7 часов.**

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

**2 класс**

**Содержание программы**

**1.Введение  «Вот мы и в школе» 4ч**

Инструктаж по ТБ. Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

 Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

2. **Питание и здоровье 5 ч**

Культура питания человека –залог здоровья.

**3.Моё здоровье в моих руках 7 ч**

 Режим дня школьника, Сохранение и укрепление здоровья в любых жизненных ситуациях.

**4.Я в школе и дома 6 ч**

Здоровье в школе и дома. - шалости и травмы.

**5. Чтоб забыть про докторов 4ч**

Респираторные заболевания (ОРЗ) в сезон обострения. Витамины, зарядка.

**6. Я и моё ближайшее окружение 4 ч**

Вредные привычки. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

**7.«Вот и стали мы на год  взрослей**»**4ч**

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах)

**3 класс**

**Содержание программы**

***1.Введение  «Вот мы и в школе» 4ч***

Инструктаж по ТБ. Правила поведения и профилактика травматизма во время занятий в школе.

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

 Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

***2. Питание и здоровье 5 ч***

Культура питания человека –залог здоровья. Получать знания о “полезных” и “вредных” продуктах,Различать “полезные” и “вредные” продукты;

***3. Моё здоровье в моих руках 7 ч***

Режим дня школьника, Сохранение и укрепление здоровья в любых жизненных ситуациях. Заботится о своём здоровье ( спорт и труд)

***4. Я в школе и дома 6 ч***

Здоровье в школе и дома. - шалости и травмы. Опасности в школе и дома.

***5. Чтоб забыть про докторов 4ч***

Респираторные заболевания (ОРЗ) в сезон обострения. Витамины, зарядка.Оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

***6. Я и моё ближайшее окружение 4 ч***

Полезные и вредные привычки. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

***7. «Вот и стали мы на год  взрослей»*4ч**

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах)

**4 класс**

**Содержание программы**

***1.Введение  «Вот мы и в школе» 4ч***

Инструктаж по ТБ. Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях.

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

 Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

***2Питание и здоровье 5 ч***

Правила питания.Культура питания человека –залог здоровья . Основы рационального питания;

***3. Моё здоровье в моих руках 7 ч***

Режим дня школьника, Сохранение и укрепление здоровья в любых жизненных ситуациях.влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

***4. Я в школе и дома 6 ч***

Здоровье в школе и дома. - шалости и травмы.Опасности в школе и дома. Влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

***5. Чтоб забыть про докторов 4ч***

Респираторные заболевания (ОРЗ) в сезон обострения. Витамины, зарядка.Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой. Оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

***6. Я и моё ближайшее окружение 4 ч***

Полезные и вредные привычки. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

***7. «Вот и стали мы на год  взрослей»* 4ч**

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах)

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М.  Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 c.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.