




**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15
имени дважды Героя Советского Союза А. Ф. Клубова»**

<p>РАССМОТРЕНО на заседании НМС протокол № 1 от «28» августа 2023 г.</p> <p>Руководитель НМС</p> <p> /Л.В.Широкова/</p>	<p>СОГЛАСОВАНО заместитель директора по УВР МОУ «СОШ № 15» «28» августа 2023 г.</p> <p> /Е.Г. Фисюк/</p>	<p>ПРИНЯТО решением педагогического совета протокол № 1 от «29» августа 2023 г.</p> <p>УТВЕРЖДЕНО Приказом № 209 от «30» августа 2023 г. И.о. директора МОУ «СОШ № 15»</p> <p> /Т.М. Гладина/</p>
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Кружок «Здоровейка»

1-4 классы

**ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Составители:
Мардинская Татьяна Ананьевна,
Путилова Наталия Александровна

г.Вологда

2023 год

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

I раздел «Спортивные и подвижные игры»

1 класс

Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игры. Отработка игровых приёмов. Выбор и ограничение игрового пространства. Выбор водящего по считалке или жеребьевке.

Подвижные игры на материале разделов «Легкая атлетика», «Акробатика».

2 класс

Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игры. Отработка игровых приёмов. Выбор и ограничение игрового пространства. Общеразвивающее упражнения для развития основных физических качеств, прыжки, бег, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Подвижные игры на материале разделов «Легкая атлетика», «Акробатика».

Игры народов России.

3 класс

Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игры. Отработка игровых приёмов.

Подвижные игры на материале разделов «Легкая атлетика», «Акробатика».

Общеразвивающее упражнения для развития основных физических качеств, прыжки, бег, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту, самостоятельные игры и развлечения, спортивные игры, русские народные игры.

Самостоятельная организация игр детьми. Соблюдение правил игры, распределение ролей по считалке или жеребьевке.

4 класс

Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игры. Отработка игровых приёмов. Выбор и ограничение игрового пространства. Выбор водящего по считалке или жеребьевке.

Правила игры в народный мяч, техника безопасности при проведении игры.

Подвижные игры на материале разделов «Легкая атлетика», «Акробатика».

Общеразвивающее упражнения для развития основных физических качеств, прыжки, бег, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту, самостоятельные игры и развлечения, спортивные игры, русские народные игры и игры народов мира.

II раздел «Зимние виды игр»

1 класс

Техника безопасности при передвижении на лыжах, при спуске с низких горок. Техника безопасности во время спуска на санках и ледянках с горки. Передвижения на лыжах: ступающий шаг, скользящий шаг. Поворот переступанием. Спуск с низких горок. Подъем «лесенкой».

Игры и эстафеты на лыжах.

2 класс

Техника безопасности при передвижении на лыжах, при спуске с низких горок. Техника безопасности во время спуска на лыжах, санках и ледянках с горки. Передвижения на лыжах: скользящий шаг, одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием. Спуск с низких горок. Подъем «лесенкой».

Игры и эстафеты на лыжах.

3 класс

Техника безопасности при передвижении на лыжах, при спуске с низких горок.

Техника безопасности во время спуска на лыжах, санках и ледянках с горки.

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Одновременный бесшажный ход. Поворот переступанием.

Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Подъем «лесенкой». Приемы передвижения на коньках.

Игры и эстафеты на лыжах.

4 класс

Техника безопасности при передвижении на лыжах, при спуске с низких горок.

Техника безопасности во время спуска на санках и ледянках с горки.

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Одновременный бесшажный ход. Поворот переступанием.

Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Торможение при спуске с горы. Подъем «лесенкой», «елочкой».

Игры и эстафеты на лыжах. Игры без спортивного инвентаря в зимнее время.

III раздел «Спортивные эстафеты»

1 класс

Техника безопасности при проведении эстафет и спортивных игр. Линейные эстафеты с различными предметами.

2 класс

Техника безопасности при проведении эстафет и спортивных игр. Встречные эстафеты с различными предметами и способами действия. Спортивные игры. Эстафеты на основе спортивных игр с мячом. Игра «Футбол».

3 класс

Техника безопасности при проведении эстафет и спортивных игр.

Круговые эстафеты с различными предметами.

Спортивные игры по выбору учащихся («футбол», «баскетбол»).

Эстафеты на основе спортивных игр с мячом, самостоятельных игр «футбол», «баскетбол», игры на развитие глазомера, спортивно-силовых способностей.

4 класс

Техника безопасности при проведении эстафет и спортивных игр.

Комбинированные эстафеты с различными предметами.

Спортивные игры по выбору учащихся: футбол, баскетбол, народный мяч.

Линейные, круговые, встречные, комбинированные эстафеты.

Формы организации

Игровая эстафета, игра-соревнование, познавательная беседа, спортивный турнир, спортивный праздник, спортивный калейдоскоп, спортивная викторина.

Виды деятельности

Игры (командные, ролевые, с предметами), беседа, просмотр обучающих видеофрагментов, практикум.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

Всего в 1- 4 классах - 135 часов

1 класс – 33 часа (1 час в неделю),

2-4 классы – по 34 часа (1 час в неделю).

1 класс

33 часа (1 час в неделю)

№	Тема раздела и занятия	Кол-во часов	Воспитательный потенциал
----------	-------------------------------	---------------------	---------------------------------

	Спортивные и подвижные игры	16	<p><i>Развитие социально значимых отношений школьников:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - соблюдать правила личной гигиены, вести здоровый образ жизни; - проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; - быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу; -воспитывать силу воли, ответственность, формировать установку на защиту слабых. <p><i>Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:</i></p> <p>включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.</p>
1	Подвижные игры «Кто скорее снимет ленту», «Зайцы».		
2	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «У медведя во бору»		
3	Подвижные игры «Филин и пташки», «Палочка- выручалочка»		
4	Подвижные игры «Блуждающий мяч», «Классики»		
5	Подвижные игры «Ловишки в кругу», «Пчелки и ласточки»		
6	Подвижные игры «К своим флажкам», «Кот идет»		
7	Подвижные игры «Северный и южный ветер», «Соревнования скороходов»		
8	Подвижные игры «Колдунчики», «Аисты»		
9	Подвижные игры «Пчелы и медведи», «Хитрая лиса»		
10	Подвижные игры «Ловишки с приседаниями», «Переправа с досками»		
11	Подвижные игры «Туннель», «Собери урожай»		
12	Подвижные игры «На погрузке арбузов», «Принеси мяч»		
13	Подвижные игры «Успей перебежать», «С мячом»		
14	Подвижные игры «Совушка», «Мышеловка»		
15	Подвижные игры «Пустое место», «Карусель»		
16	Давайте поиграем!		
	Зимние виды игр	8	
17	Катание на лыжах. Ступающий шаг. Подвижная игра «Занять место».		
18	Катание на лыжах. Ступающий шаг. Подвижная игра «Нападение акулы».		
19	Катание на лыжах, санках, ледянках. Скользящий шаг. Подвижная игра «Воротики».		
20	Катание на лыжах, санках, ледянках. Скользящий шаг. Подвижная игра «Пятнашки на лыжах»		
21	Катание на лыжах. Повороты переступанием. Катание с низких горок. Подвижная игра «Кто первый повернется?»		
22	Катание на лыжах. Повороты переступанием. Катание с низких горок. Подвижная игра «Танки»		
23	Прохождение на лыжах дистанции 500 м. Подвижная игра «Лисий след»		
24	Эстафета на лыжах		
	Спортивные эстафеты	9	
25	Линейные эстафеты с палочкой. Игры по выбору учащихся.		
26	Линейные эстафеты с мячом. Игры по выбору учащихся.		
27	Линейные эстафеты с мячом. Игры по выбору учащихся.		
28	Линейные эстафеты прыжками.		

	Игры по выбору учащихся.		
29	Линейные эстафеты с бегом. Игры по выбору учащихся.		
30	Линейные эстафеты с обручем. Игры по выбору учащихся.		
31	Линейные эстафеты со скакалкой. Игры по выбору учащихся.		
32	Линейные эстафеты со скакалкой. Игры по выбору учащихся.		
33	Веселые старты		

2 класс
34 часа (1 час в неделю)

№	Тема раздела	Кол-во часов	Воспитательный потенциал
	Спортивные и подвижные игры	16	<p><i>Развитие социально значимых отношений школьников:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - соблюдать правила личной гигиены, вести здоровый образ жизни; - проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; - быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу; -воспитывать силу воли, ответственность, формировать установку на защиту слабых. <p><i>Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:</i></p> <p>включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.</p>
1	Русская народная игра «Жмурки» «Кот и мыши»		
2	Русская народная игра «Горелки», игра «Салки»		
3	Русская народная игра «Пятнашки» «Охотники и зайцы»		
4	Русская народная игра «Фанты» «Ловишки с приседаниями»		
5	Русская народная игра «Гуси и волк» «Птицелов»		
6	Подвижная игра «Мышеловка» «Пустое место»		
7	Подвижная игра «Карусель» «Кто быстрее?»		
8	Подвижная игра «Конники-спортсмены», «Лягушата и цыплята»		
9	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»		
10	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»		
11	Бурятская народная игра «Ищем палочку» Марийская народная игра «Катание мяча»		
12	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»		
13	Татарская народная игра «Серый волк» Чувашская игра «Рыбки»		
14	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»		
15	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»		
16	Давайте поиграем!		
	Зимние виды игр	10	
17	Передвижение на лыжах. Подвижная игра «Охотники и утки на лыжах».		
18	Передвижение на лыжах. Подвижная игра «Занять место»		
19	Передвижение на лыжах. Подвижная игра «Тревога»		
20	Передвижение на лыжах. Подвижная игра «Слалом».		
21	Передвижение на лыжах. Подвижная игра «Спуск на одной лыже».		

22	Передвижение на лыжах. Подвижная игра «Быстрые тройки»	
23	Передвижение на лыжах. Подвижная игра «Помоги товарищу»	
24	Передвижение на лыжах. Подвижная игра «Гонка с выживанием».	
25	Передвижение на лыжах. Подвижная игра «Выручалочки»	
26	Эстафеты на лыжах	
	Спортивные эстафеты	8
27	Встречные эстафеты с эстафетной палочкой. Игры по выбору: футбол, народный мяч, подвижные игры.	
28	Встречные эстафеты с мячом. Игры по выбору: футбол, народный мяч, подвижные игры.	
29	Встречные эстафеты с мячом. Игры по выбору: футбол, народный мяч, подвижные игры.	
30	Встречные эстафеты с бегом. Игры по выбору: футбол, народный мяч, подвижные игры.	
31	Встречные эстафеты прыжками. Игры по выбору: футбол, народный мяч, подвижные игры.	
32	Встречные эстафеты с обручами. Игры по выбору: футбол, народный мяч, подвижные игры.	
33	Встречные эстафеты со скакалкой. Игры по выбору: футбол, народный мяч, подвижные игры.	
34	Веселые старты	

3 класс

34 часа (1 час в неделю)

№	Тема раздела	Кол-во часов	Воспитательный потенциал
	Спортивные и подвижные игры	16	
1	Подвижные игры «Кто скорее снимет ленту», «Зайцы». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.		<p><i>Развитие социально значимых отношений школьников:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - соблюдать правила личной гигиены, вести здоровый образ жизни; - проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; - быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу; -воспитывать силу воли, ответственность, формировать установку на защиту слабых. <p><i>Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:</i></p> <p>включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний,</p>
2	Подвижные игры «Бабки», «Брось и поймай», «Волк во рву».		
3	Подвижные игры «Забрось мяч в кольцо», «Мяч-чирик». Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».		
4	Подвижные игры «Быстрее по местам», «Воробушки и кот». Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».		
5	Подвижные игры «Расколдуйте меня», «Караси и щука». Самостоятельные игры: футбол, баскетбол, народный мяч.		
6	Подвижные игры «Белки в лесу», «Салочки». Самостоятельные игры: футбол, баскетбол, народный мяч.		

7	Подвижные игры: «Найди свой домик», «Мышеловка». Самостоятельные игры: футбол, баскетбол, народный мяч.		налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.
8	Подвижные игры «Курочка-хохлатка», Ловля обезьян». Самостоятельные игры.		
9	Подвижные игры «Найди себе пару», «Карусель». Игры по выбору учащихся.		
10	Подвижные игры «Пастух и стадо», «Прокати обруч». Игры по выбору учащихся.		
11	Подвижные игры «Бегом к флажку», «Кто первый?» Игры по выбору учащихся.		
12	Подвижные игры «Пузырь», «Пчёлки». Игры по выбору учащихся.		
13	Подвижные игры «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору учащихся.		
14	Подвижные игры «Поясок», «Море волнуется раз». Игры по выбору учащихся.		
15	Подвижные игры «Прокати в ворота», «Стоп самолет».		
16	Давайте поиграем!		
	Зимние виды игр	9	
17	Катание на лыжах. «Передай флажок», «Найди себе пару».		
18	Игра с санками «Гонки санок», игра со снежками «Попади в цель».		
19	Игры на лыжах «Быстрые лошадки», игры на санках «На санки»		
20	Катание на лыжах . «Поменяй флажки», «Через препятствия» Самостоятельные игры.		
21	Катание на лыжах. Разучивание игр «Шаг в шаг», «Сороконожки» Самостоятельные игры.		
22	Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето»		
23	Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на ледянках с ледяных горок.		
24	Игры по выбору: снежки, катание на ледянках с ледяных горок, игры на коньках с элементами хоккея.		
25	Разучивание игр «Гонки», «Попади в цель». Самостоятельные игры.		
	Спортивные эстафеты	9	
26	Круговая эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.		
27	Круговая эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч,		

	футбол, баскетбол.		
28	Круговая эстафета со скакалкой. Игры по выбору: ручной мяч, футбол, баскетбол.		
29	Круговая эстафета с обручем. Игры по выбору: ручной мяч, футбол, баскетбол.		
30	Круговая эстафета с обручем. Игры по выбору: ручной мяч, футбол, баскетбол.		
31	Круговая эстафета с обменом мячей. Игры по выбору: ручной мяч, футбол, баскетбол.		
32	Круговая эстафета с обменом мячей. Игры по выбору: ручной мяч, футбол, баскетбол.		
33	Круговая эстафета с обменом мячей, обручами, скакалками. Игры по выбору: ручной мяч, футбол, баскетбол.		
34	Веселые старты		

4 класс

34 часа (1 час в неделю)

№	Тема раздела	Кол-во часов	Воспитательный потенциал
	Спортивные и подвижные игры	15	<i>Развитие социально значимых отношений школьников:</i>
1	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»		-соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
2	Подвижные игры «Море волнуется – раз», «Охотники и утки».		- соблюдать правила личной гигиены, вести здоровый образ жизни;
3	Подвижные игры «Волшебное яйцо», «Возьми и передай».		- проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
4	Подвижные игры «Два Деда Мороза», «Метко в цель».		- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу;
5	Подвижные игры «Белки, волки, лисы», «Удочка»		-воспитывать силу воли, ответственность, формировать установку на защиту слабых.
6	Подвижные игры «Перемена мест», «Салки с мячом».		<i>Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:</i>
7	Подвижные игры «Прыгай через ров», «Золотые ворота»		включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.
8	Спортивная игра «Народный мяч»		
9	Спортивная игра «Народный мяч»		
10	Спортивная игра «Народный мяч»		
11	Спортивная игра футбол		
12	Спортивная игра футбол		
13	Спортивная игра футбол		
14	Спортивная игра баскетбол		
15	Спортивная игра баскетбол		
	Зимние виды игр	10	
16	Катание на лыжах, санках, ледянках. Подвижные игры «Занять место», «Нападение акулы»		
17	Катание на лыжах, санках, ледянках. Подвижные игры "Охотники и утки на лыжах", «Все по местам»		
18	Катание на лыжах, санках, ледянках. Подвижные игры «Кто дальше», «На одной лыже»		
19	Катание на лыжах, санках, ледянках.		

	Подвижные игры «Гусеница», «Пустое место»	
20	Катание на лыжах, санках, ледянках. Подвижные игры «Займи место», «Догонялки»	
21	Катание на лыжах, санках, ледянках. Подвижные игры «Пятнашки», «Слалом на равнине»	
22	Катание на лыжах, санках, ледянках. Подвижные игры «Воротца», «На трех ногах»	
23	Катание на лыжах, санках, ледянках. Подвижные игры «Выручалочки», «Финские гонки»	
24	Эстафеты на санках	
25	Эстафеты на лыжах	
	Спортивные эстафеты	9
26	Комбинированные эстафеты с эстафетной палочкой. Спортивные игры по выбору: футбол, баскетбол, народный мяч.	
27	Комбинированные эстафеты с мячом. Спортивные игры по выбору: футбол, баскетбол, народный мяч.	
28	Комбинированные эстафеты с мячом. Спортивные игры по выбору: футбол, баскетбол, народный мяч.	
29	Комбинированные эстафеты прыжками. Спортивные игры по выбору: футбол, баскетбол, народный мяч.	
30	Комбинированные эстафеты с бегом. Спортивные игры по выбору: футбол, баскетбол, народный мяч.	
31	Комбинированные эстафеты с обручами. Спортивные игры по выбору: футбол, баскетбол, народный мяч.	
32	Комбинированные эстафеты со скакалкой. Спортивные игры по выбору: футбол, баскетбол, народный мяч.	
33	Комбинированные эстафеты в парах. Спортивные игры по выбору: футбол, баскетбол, народный мяч.	
34	Веселые старты	