**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности**

***«Здоровячок»***

*(направление: спортивно-оздоровительное)*

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ЗДОРОВЯЧОК»**

***Личностными результатами*** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения**:**

* установка на безопасный, здоровый образ жизни;
* потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
* этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов;
* умение выражать свои эмоции;
* оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или  плохие;

***Метапредметные результаты*** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
* осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
* уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
* определять и формировать цель  деятельности с помощью учителя;
* учиться работать по определенному алгоритму;
* проводить сравнение и классификацию объектов;
* понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
* проявлять индивидуальные творческие способности;
* различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
* соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
* подбирать упражнения для разминки;
* использовать знания во время подвижных игр на досуге;
* делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* оформлять свои мысли в устной форме;
* слушать и понимать речь  других;
* учиться работать в  паре,  группе;
* выполнять различные роли (лидера исполнителя).

***Предметные результаты*** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения**:**

* формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.).

**К концу прохождения курса, обучающиеся должны знать:** играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

**Получат возможность научиться:** способы и особенности движения и передвижений человека;систему дыхания, работу мышц при выполнении физических упражнений,общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактику нарушения осанки;причины травматизма и правила его предупреждения.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Вводное занятие.** В ходе данного занятия дети познакомятся с правила поведения и ТБ во  время занятий подвижными играми.

**Игры народов России.** В ходе просматривания видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.

**Зимние забавы.** На этих занятиях дети знакомятся с зимними видами спорта, беседуют о любимых развлечениях зимой на улице. Задача учителя выявить на чём (санки, лыжи, коньки) дети предпочитают кататься.

**Подвижные игры.**

**Игры на свежем воздухе.** Физические упражнения на природе чрезвычайно благоприятны для совершенствования многих движений детей, развития их двигательных качеств. Широкий простор позволяет двигаться активно, свободно, непринужденно, что способствует развитию сноровки, ловкости, выносливости ребенка. На открытых лужайках дети могут двигаться с большой скоростью, не опасаясь ни на что натолкнуться.

**Игры и эстафеты.**

**Формы занятий:** беседы; игры; элементы занимательности и состязательности; викторины; конкурсы; праздники; часы здоровья.

**Виды деятельности:** игровая деятельность;познавательная деятельность;досугово-развлекательная деятельность.

**При осуществлении контроля знаний и умений учащихся используются:** устные опросы, тесты, викторины.

**Тематическое планирование курса «Здоровячок»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема** | **Кол-во часов** |
| **Вводное занятие (1 ч.)** |
| 1 | В здоровом теле - здоровый дух. Правила поведения и ТБ во  время занятий подвижными играми. | 1 |
| **Игры народов России (3 ч.)** |
| 2 | Мордовские народные игры «Ворона». | 1 |
| 3 | Татарские народные игры «Сторож». | 1 |
| 4 | Чувашские народные игры «Жмурки». | 1 |
| **Зимние забавы (3 ч.)** |
| 5 | Игры в снежки, лепка снежных баб, крепостей. | 1 |
| 6 | Игра «Салки со снежками» | 1 |
| 7 | Игра «Салки со снежками» | 1 |
| **Подвижные игры (4 ч.)** |
| 8 | Игра «Один в круге». | 1 |
| 9 | Игра «Салки по кругу». | 1 |
| 10 | Игра «Весёлые старты» | 1 |
| 11 | Игра «Передай мяч» | 1 |
| **Игры на свежем воздухе (4 ч.)** |
| 12 | Игра «Здравствуйте» | 1 |
| 13 | Игра «Лиса на охоте» | 1 |
| 14 | Игра «Сторож, Жучка и зайцы» | 1 |
| 15 | Игра «Светофор» | 1 |
| **Игры и эстафеты (2 ч.)** |
| 16 | «Большая круговая эстафета» | 1 |
| 17 | Промежуточная аттестация. Спортивный праздник «Здравствуй лето!» | 1 |
|  | 17 |